Selecciones

FEBRERO 2022
READER'S DIGEST

¡FELIZ CENTENARIO!

Un siglo de las MEJORES HISTORIAS

PÁGINA 36

100 AÑOS

Novedades para oír mejor
PÁGINA 44

17 consejos para tu *smartphone*
PÁGINA 60

Mi lección de San Valentín
PÁGINA 66

La promesa del ayuno intermitente
PÁGINA 78

CLÁSICOS LECTURA EXTRA
Inolvidable DeWitt Wallace
PÁGINA 106

SOY LO QUE COMES 10
MENTE & CUERPO 18
ENTRE NIÑOS 23
VOCABULARIO 123
CITAS CITABLES 126

¡ÉXITO EN TV!

Consiga el cuerpo que desea ¡sin esfuerzo y sin salir de casa!

Masajeador Portátil "3 en 1"

VibroSculpt™

1 MOLDEA Y TONIFICA
Acaba con la grasa localizada

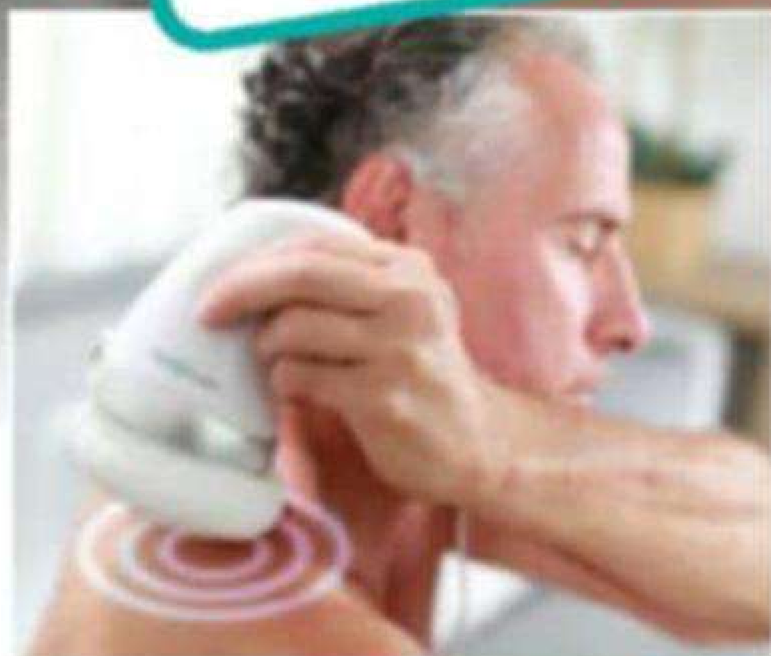
¡El método que funciona!

Bajar de talla, reducir la flacidez y rejuvenecer la piel ahora es posible, en casa ¡y sin dietas ni aburridos ejercicios! **VIBRO SCULPT** modela y fortalece todo el cuerpo: **abdomen, brazos, piernas, glúteos…** ¡para sentirse mejor cada día!

• Potencia: 30W • Voltaje: 12 V • Peso: 850 g
• Control ajustable de intensidad • Garantía Internacional de 3 años

2 MASAJEA
Calma el dolor y relaja

3 EXFOLIA
¡Adiós celulitis!





EL SECRETO DE SU EFICACIA

Tecnología VIBROBUFF® + Movimiento oscilatorio
Las **Ondas de Vibración rompen las células de grasa acumuladas** en las capas más profundas de la piel







CABEZAL DE MASAJE

CABEZAL MOLDEADOR

CABEZAL EXFOLIADOR

- *Reduce y aplana la cintura*
- *Activa la circulación*
- *Elimina "michelines"*
- *Ayuda a perder peso*
- *Reafirma brazos, glúteos y piernas*
- *Alivia molestias musculares*
- *Combate la piel de naranja*
- *Reduce la flacidez*

✓ RESULTADOS GARANTIZADOS EN SEMANAS

¡GRATIS!
Plan Alimenticio y Guía de Belleza



CONSÍGALO AHORA POR SOLO

49,95€

(Más 4,95€ de gastos de envío)

✓ 15 días de **EXAMEN SIN COMPROMISO**
✓ **100% GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

PROMOCIÓN ESPECIAL

902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA
Avda. de Manoteras, 50
28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com

EU02

QUERIDOS LECTORES



Un hito centenario

QUE UNA revista siga publicándose hoy en día, es un hito. Que se siga publicando en papel, más. Y que esa revista lleve 100 años ofreciendo a sus lectores un contenido seleccionado, escrito y verificado con una narrativa muy particular y una visión reposada de los acontecimientos en un mundo en el que prevalece la inmediatez, la convierte en una rara exquisitez que merece ser celebrada.

Reader's Digest, la matriz de Selecciones, cumple 100 años. Era febrero de 1922 cuando un hombre inquieto y curioso, junto a su reciente esposa, lanzaba una humilde propuesta al mundo desde un sótano de Greenwich Village, en la ciudad de Nueva York. DeWitt Wallace, su creador, consideraba que los lectores de su tiempo se veían arrastrados por una vertiginosa marea informativa que no les permitía discernir lo que carece de sentido y lo que puede encajar en una visión más amplia. Y esto, hace 100 años. ¿No resulta familiar ese planteamiento hoy?

En la actualidad, 23 ediciones en 10 idiomas diferentes, y con presencia en España desde 1952, siguen corroborando su idea inicial.

No te pierdas el contenido de este centenario tan especial, con una cronología de los acontecimientos más notables desde el nacimiento de esta revista (página 36) y con la lectura de su increíble trayectoria desde su fundación, al más puro estilo *startup* del siglo XX, hasta convertirse en la "revista más leída del mundo" ("Inolvidable DeWitt Wallace", pág. 106).

¡Muchas felicidades a todos sus lectores alrededor del mundo!



FOTO: PABLO RODRIGO

Natalia Alonso,
DIRECTORA

Puedes escribir a redaccion@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos

EN PORTADA

36 Cien años

Cronología de los momentos más notables de un siglo de Reader's Digest.

44 Novedades para tu audición

Las soluciones de hoy no solo te ayudarán a oír mejor sino a evitar otros problemas.

DRAMA EN LA VIDA REAL

52 Arrollado por una lancha

Perdonar al piloto de la lancha sería lo más difícil.

60 Tu increíble *smartphone*

Descubre los trucos y secretos más útiles de tu dispositivo.

66 Una lección de San Valentín

De niña me humillaron ese día. Hoy lo celebro con amor.

70 Lo que las cenizas esconden

Las investigaciones de incendios hoy son más precisas.

78 Ayuno intermitente

Los beneficios de esta popular dieta van más allá de controlar el peso.





rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

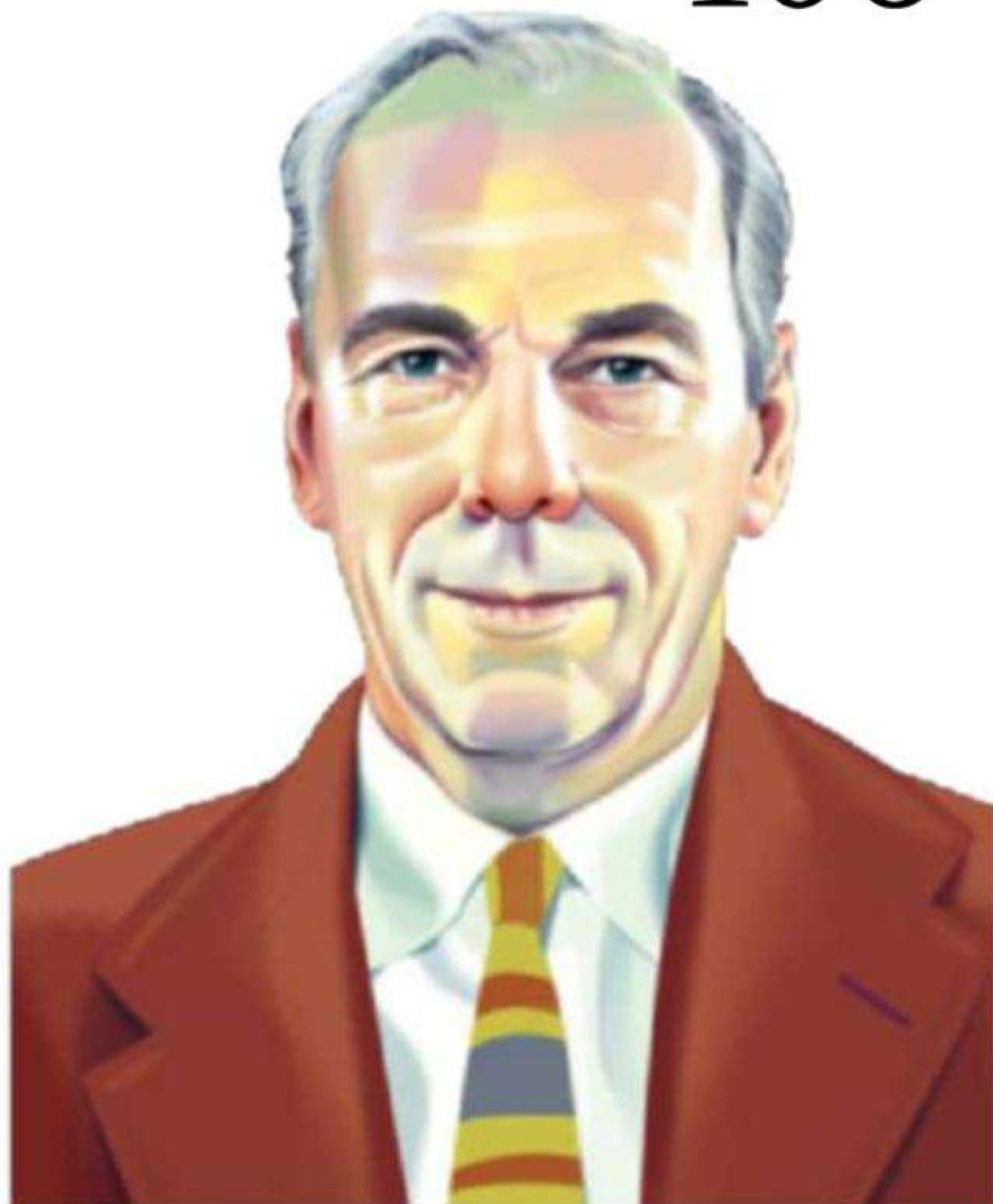
82 **Los museos más locos**
Además de arte, hay museos de lo más disparatados.

88 **La tierra de Jerry**
Exploró la tierra que amaba para elegir su destino final.

96 **Bailar samba en Río**
Era mi sueño bailar en el Carnaval, pero me faltaba el don natural.

CLÁSICOS LECTURA EXTRA
106 **Inolvidable DeWitt Wallace**
Se cumplen 100 años de los humildes inicios de Reader's Digest.

106



PORTADA: ILUSTRACIÓN DE BRIAN STAUFFER

Secciones

1 **Queridos lectores**
4 **Mira el mundo**
10 **Soy lo que comes**
El mango
12 **Mascotas**
Problemas dentales
18 **Cuerpo&mente**
Curiosidades de los besos
26 **Misterio médico**
30 **Buenas noticias**
Alrededor del mundo
33 **A través de la historia**
El *rock*
34 **Termina esta frase**
La profesión que más admiro...

Favoritos

14 **Sonríe**
17 **La risa, remedio infalible**
20 **Noticias de la medicina**
23 **Entre niños**
29 **Así es la vida**
76 **Gajes del oficio**
120 **Rompecabezas/Sixy Sudoku**
122 **Soluciones**
123 **Vocabulario**
125 **Trivial**
126 **Citas citables**
127 **Próximo mes**
128 **Última risa**


#1.5C
STOP GLOBAL WARMING

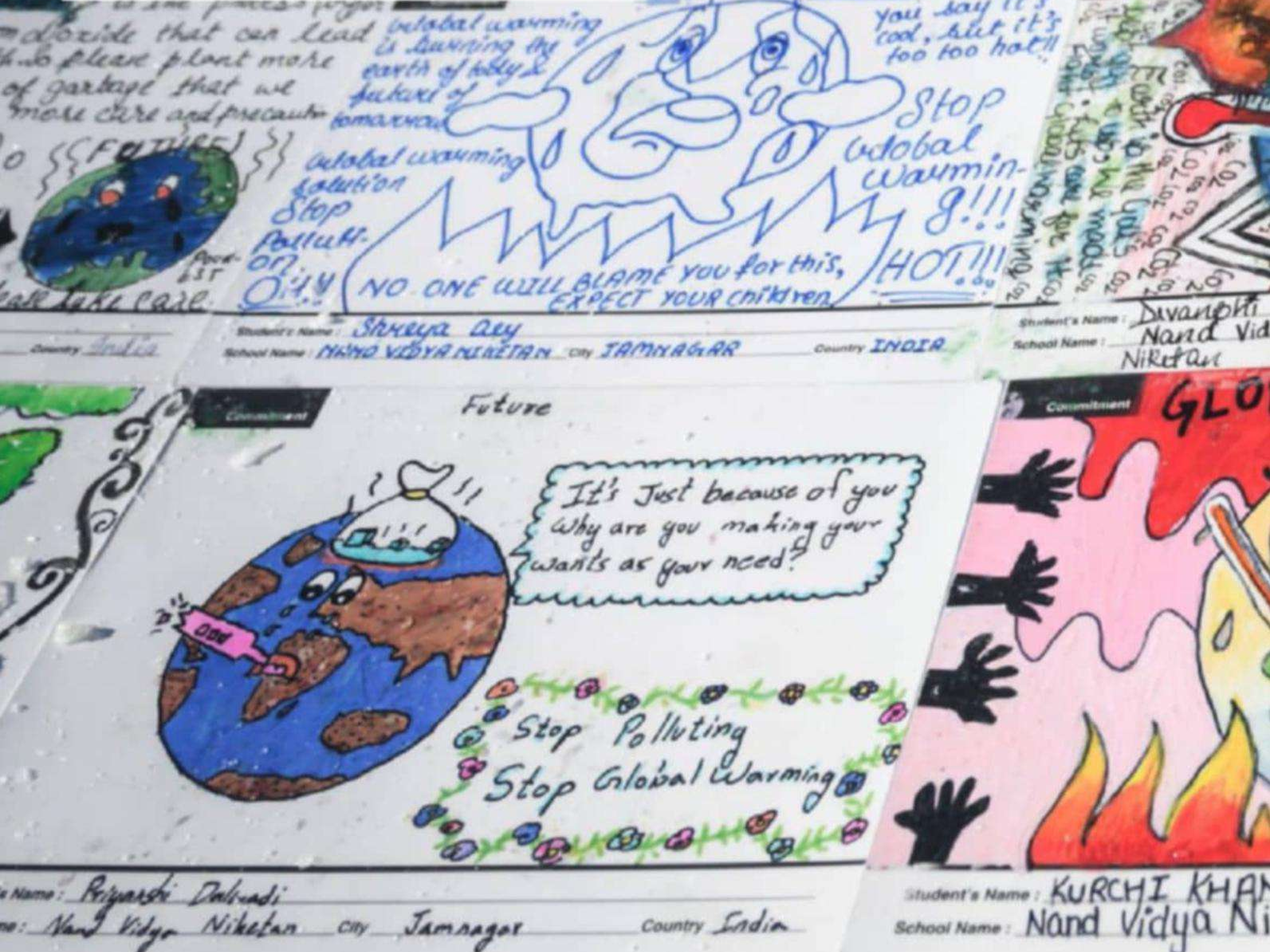


MIRA EL MUNDO...
Pasa la página ➝

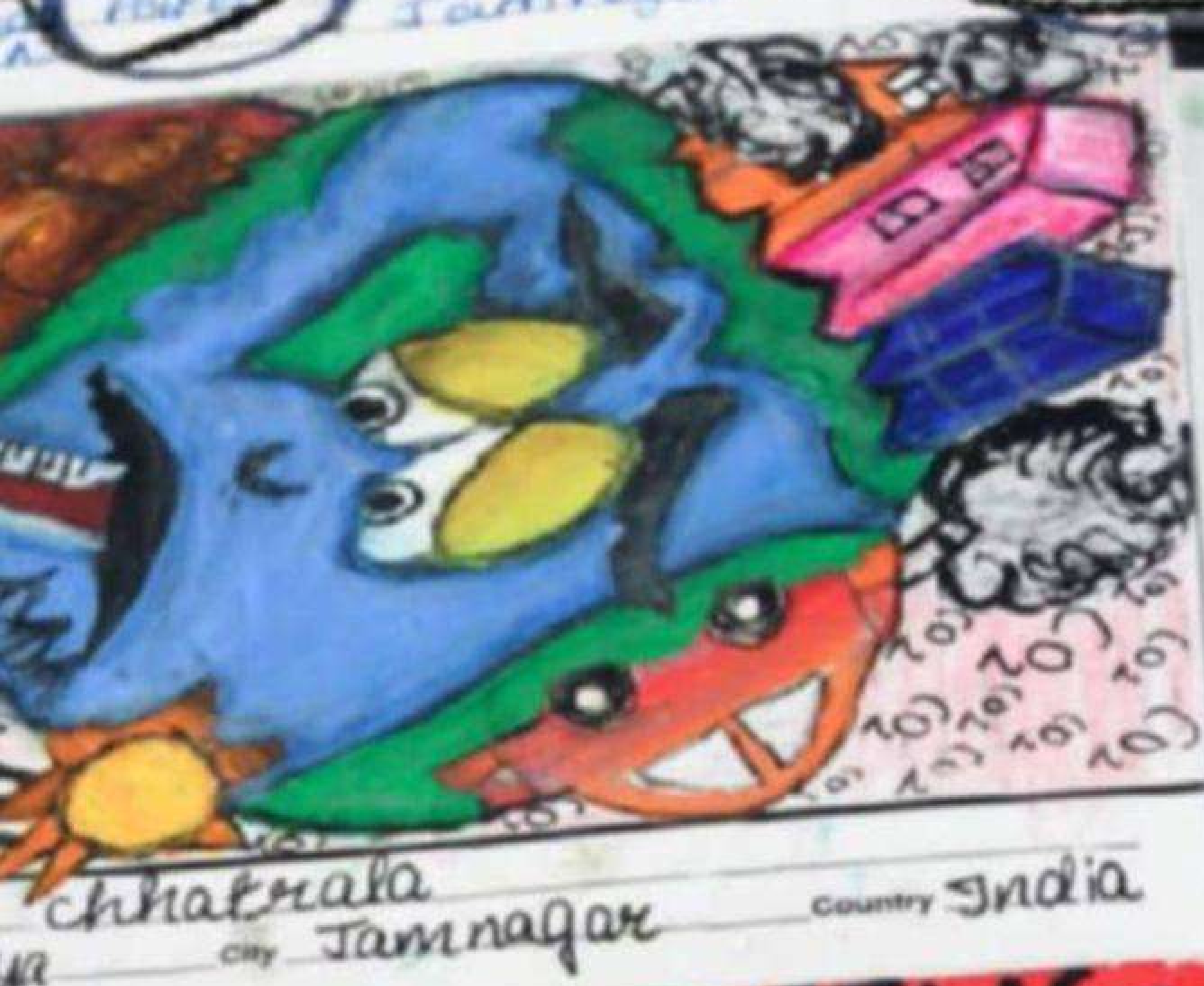
FOTOGRAFÍAS: © FABRICE COFFRINI/AFP VIA GETTY IMAGES

...DE OTRA MANERA

Un récord mundial con un mensaje rotundo para el planeta: 125.000 dibujos y mensajes de niños de todo el mundo se convertían en la mayor postal mundial. El mosaico que se ve aquí cubría 2.500 metros cuadrados de los Alpes suizos y fue colocado en 2018 por activistas. Su objetivo era inspirar a los gobiernos de todo el mundo en la lucha contra el cambio climático junto al compromiso de limitar el aumento de la temperatura global a un máximo de 1,5° centígrados.







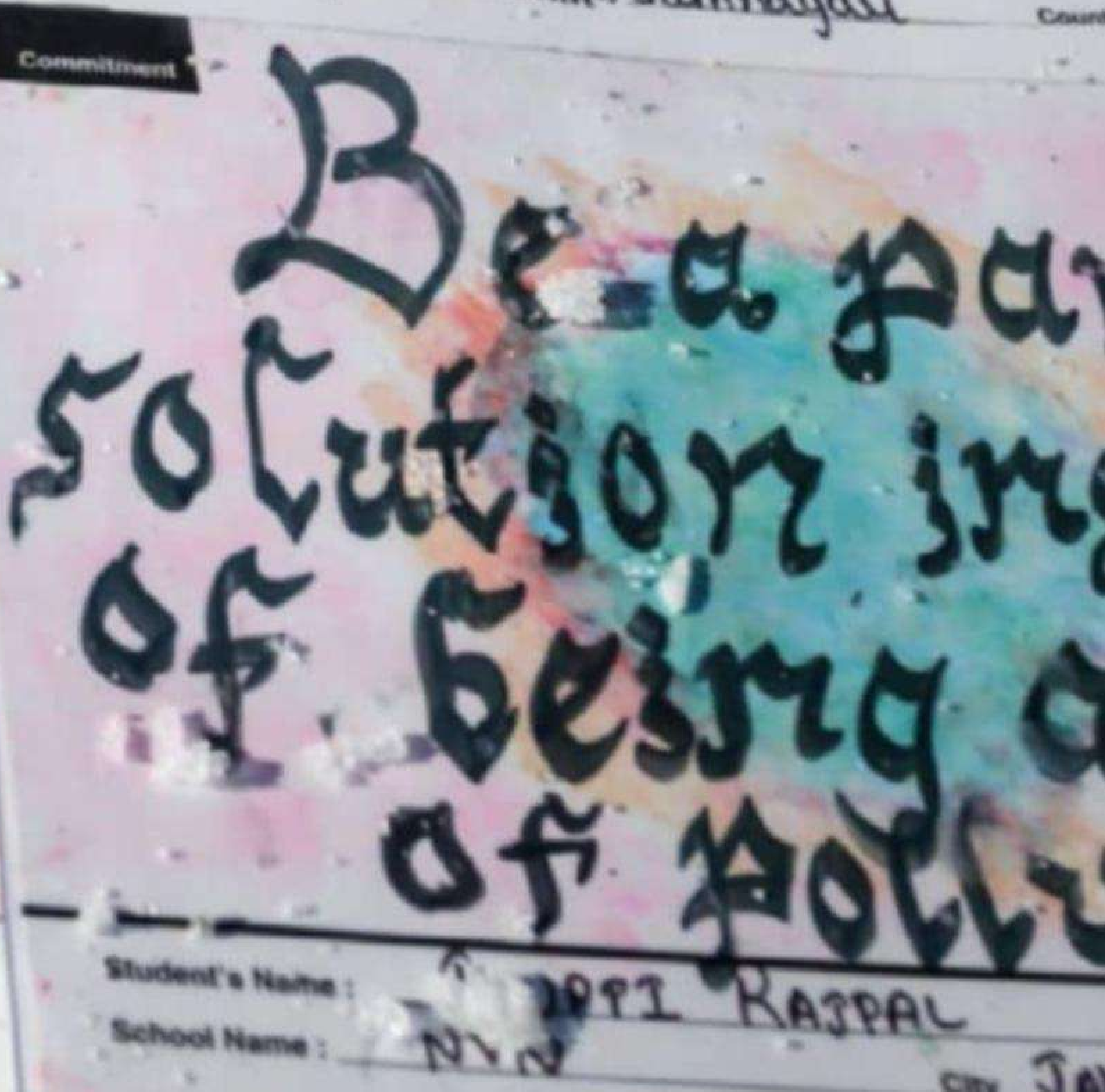
chhatrala
Jamnagar
Country India



Commitment
STOP GLOBAL WARMING
Student's Name : Swara Dave
School Name : Nand vidya Nikentan
Jamnagar



BAL WARMING
-JAMNAGAR
Country India



Commitment
Student's Name :
School Name :

Selecciones
READER'S DIGEST

Directora Natalia Alonso
Maquetación Equipo Editorial CIL
Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

Reader's Digest se publica en 23 ediciones y 10 idiomas.

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva
Bonnie Kintzer

Directora editorial, ediciones internacionales
Bonnie Munday

Fundadores de Reader´s Digest:
DeWitt Wallace (1889-1981)
Lila Acheson Wallace (1889-1984)

© 2022 Global Family Editions (Reader's Digest)
La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión sobre los artículos y reportajes de la revista.
Puedes también mandar anécdotas divertidas y verídicas para nuestras secciones de humor.
Escríbenos a:
redaccion@selecciones.es

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono
902 757 051 y 91 111 74 52
(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email
clientes@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email
redaccion@selecciones.es

Dirección
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

SÍGUENOS EN FACEBOOK

www.facebook.com/Selecciones

SÍGUENOS EN TWITTER

@SeleccionesRd



¡Feliz centenario!

Reader's Digest, inspirándonos desde **1922.** En España, **Selecciones** desde 1952. ¡Muchas felicidades!

SOY LO QUE COMES

El mango

Sublime y delicioso

Diane Godley

DULCE Y REPLETO de jugo, me conocen como "el alimento de los dioses" y "la reina de las frutas". Nativo de India, Myanmar, y Bangladesh, he sido cultivado en el subcontinente indio durante más de 4.000 años, aunque indicios fósiles indican que mis ancestros ya existían unos 25 millones de años antes.

Alrededor del siglo IV y V a. C. monjes budistas llevaron mis plantas en travesías a Malasia y este de Asia. Pero fueron los portugueses, después de su llegada a India en el siglo XV, quienes comenzaron mi expansión por el mundo y me abrieron las puertas de Filipinas, Sudamérica y África. En 1800 ya había llegado a Australia. Hoy me cultivan comercialmente en áreas tropicales y subtropicales en todo el mundo.

En Tailandia, una de mis variedades, la *nam doc mai*, cuyo nombre significa "el dulce jugo de una flor", es la más apreciada. Algunos afirman que su aroma se parece al de los narcisos. Es, además, la variedad más grande, dulce, menos fibrosa y más intensamente amarilla que se puede encontrar allí, donde también es posible disfrutar de mangos verdes y rojos cuando están maduros.

Los filipinos también me adoran: suelen comerme fresco, procesado y como saborizante en helados y productos de pastelería. Estos fervientes fanáticos me han coronado como su fruta nacional.

FOTOGRAFÍA: ©SHUTTERSTOCK

A través de la historia, mi majestuosa naturaleza ha inspirado numerosas tradiciones populares. Cuenta la leyenda que Buda estaba meditando bajo la fresca sombra de mi árbol cuando encontró la paz. En el folclore hindú, soy la hermosa princesa Surya Bai, hija del dios Sol, Surya. Por mis fuertes vínculos con dioses y personajes de la realeza no sorprende que aún sea utilizado en muchas culturas en ceremonias religiosas, bodas y celebraciones públicas.

COMO ADVIRTIÓ LA REINA VICTORIA DURANTE SU MANDATO, SOY MUY EXIGENTE.

No soy solo una delicia, sino que estoy repleto de valor nutricional. Soy una excelente fuente de calcio y vitaminas A y C. De hecho, un mango de 200 gramos proporciona hasta tres veces el valor diario recomendado de estas vitaminas.

También soy muy versátil en la cocina. Combino a la perfección con pollo y langostinos, puedo ser parte tanto de ensaladas y salsas como de cócteles, batidos y postres.

Pero, como advirtió la reina Victoria durante su mandato, soy muy exigente, tal vez más que la propia realeza. Mi vida útil es breve y soy reacio a viajar. Cuando la monarca británica pidió que me enviaran desde India para una degustación en palacio en un viaje que duró seis semanas, no fue extraño que lo que presentaran ante su majestad fuera una versión marchita, abollada y apestosa de mí.

Para aprovecharme al máximo, es necesario conservarme a temperatura ambiente (18-22°C) y al resguardo de la luz del sol hasta que madure. Luego puedes guardarme en la nevera de un par de días a una semana. No me encierres en bolsas de plástico para que transpire, necesito respirar.

Al elegirme, no te dejes engañar por mi color: el color rosado en algunas de mis variedades no es indicador de madurez. Estoy listo para comer cuando me muestro ligeramente blando al tacto y huelo ¡a mango!

CÓMO COMERME

La técnica más rápida y sencilla es la del "erizo":

1. Cortar longitudinalmente mis laterales más robustos (mis "mejillas") con un cuchillo afilado, lo más cerca posible del hueso.

2. Con cuidado de no atravesar mi piel, marcar tres o cuatro líneas verticales y luego horizontales sobre cada mejilla hasta formar un patrón tramado.

3. Sujetar los extremos de mi mejilla y presionar desde atrás hasta que la pulpa sobresalga.

4. Cortar los cubos de pulpa para usar en preparaciones o frescos.

MASCOTAS

Evitar problemas dentales

Recomendaciones para mantener saludables los dientes de tu mascota

Katrina Warren, VETERINARIA



Los problemas dentales en las mascotas son comunes y resulta alarmante que la mayoría muestren síntomas de enfermedades dentales o periodontales alrededor de los tres años. Los perros adultos tienen 42 dientes, diez más que los humanos. El cuidado de los dientes de tu mascota debe ser parte de la rutina diaria, ya que mal aliento, piezas dentales flojas y dolor pueden ser causados por deficiencias en el cuidado de los dientes. Muchos dueños de mascotas desconocen que los problemas dentales también pueden causar daños en órganos, ya que las bacterias acceden al torrente sanguíneo y se extienden a corazón, riñones e hígado.

Las infecciones de encías se producen por la acumulación de partículas de comida y saliva en los dientes, lo que forma una placa que se endurece y se convierte en sarro. Si ese sarro no se elimina, puede haber inflamación y pus en el nacimiento de las encías. Este problema puede producir gingivitis y enfermedad periodontal.

Las razas de perros pequeños, al igual que los gatos persas y otras razas de rostro plano, tienen mayores probabilidades de enfermedad periodontal, ya que sus dientes suelen estar amontonados en bocas pequeñas y la comida queda más fácilmente atrapada entre sus piezas dentales, lo que favorece la acumulación de bacterias.

Los siguientes consejos ayudarán a mantener en buen estado la dentadura de tu mascotal:

Masticación. Los huesos y productos dentales especializados incentivan la masticación, lo que ayuda a eliminar placa y extender saliva protectora sobre los dientes. Los huesos de pollo crudos pueden ser buenos para gatos y perros pequeños, y los de cordero o vaca para perros más grandes. No todos los perros y gatos pueden comer huesos, consulta al veterinario. Nunca des huesos cocidos, ya que pueden astillarse y atascarse en garganta o intestino.

COMIENZA A CEPILLAR LOS DIENTES DE TU MASCOTA CUANDO ES JOVEN.

Cepillado de dientes. Existen cepillos especiales para mascotas que se colocan en el dedo y cremas dentales que previenen el sarro. La clave es comenzar a cepillar los dientes del animal cuando es joven, con una gasa envuelta alrededor de tu dedo de manera que se acostumbre.

Controles periódicos. Pueden incluir radiografías, limpiezas profundas con anestesia y extracción de piezas dentales.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES



El amor a largo plazo

Patricia Pearson

Después de 25 años de matrimonio, el típico problema de pareja en mi casa se desarrolla así. Voy a la cocina para hacer la cena y veo el bastón de senderismo de mi marido apoyado en los cajones donde guardo las ollas. Muevo el bastón unos centímetros y lo apoyo contra el marco de la puerta. Al día siguiente, me lo encuentro de nuevo apoyado en los cajones. Lo muevo de nuevo. Esto puede continuar así durante semanas. Ninguno de los dos dice nada. Es un silencioso tira y afloja sobre el lugar de cada cosa en casa.

El otro día mencioné cómo nuestras vidas se habían convertido en un

 ILUSTRACIÓN: *Sam Island*

drama romántico de poca monta y él replicó que, en realidad, no se había dado cuenta de que cambiaba su bastón de sitio. “Llevas haciéndolo dos meses todos los días” Entonces él añadió, a la defensiva, “bueno, tú sigues dejando una cuchara en la lata de la comida del perro.”

“No lo hago. No todos los días.”

“Sí lo haces. Cada vez que das de comer al perro dejas la cuchara en la lata en lugar de en el lavavajillas.”

“¿Cómo puedes saber que es cada día si ni siquiera te has dado cuenta de que cambiaba de sitio tu bastón?”

ME ENFURECIÓ QUE SALIERA POR LA PUERTA DE ATRÁS EL DÍA DE SU FIESTA SORPRESA.

Nos echamos a reír, porque si estas son las crisis en nuestro matrimonio después de un cuarto de siglo, diría que es un triunfo y también una larga y lenta rendición.

En las bodas de oro de mis padres, mi padre dijo: “La alegría de una boda es que dos personas se convierten en una. Lo único que ocurre es que se pasan los 50 años siguientes luchando para ver en cuál de las dos.”

Cuánta razón tenía. Durante mucho tiempo quise que mi marido fuera como yo, más intenso, emocionalmente expresivo y socialmente asertivo. Era un hombre tímido de pocas palabras, un músico que prefería tocar instrumentos, o jugar con nuestros hijos o mascotas antes que salir a dar una vuelta. Pensé que podía cambiarlo. Me enfureció que saliera por la puerta de atrás en su propia fiesta sorpresa de cumpleaños. O que se escondiera tras las sombras en eventos sociales.

Una vez recibí una invitación de Navidad hecha a mano, en pan de oro, de una persona muy importante, dirigida a mí y a “mi acompañante”. Estaba emocionada y se la enseñé a mi marido, pero me advirtió que no tenía ninguna intención de ser mi “acompañante”. “Preferiría, murmuró, quedarme atrapado en una trampa de osos.”

Básicamente me casé con Ferdinand, el toro bravo del personaje del cuento infantil que no está interesado en la corrida de toros sino en sentarse tranquilamente bajo los árboles y oler las flores. Pero nunca pude creer del todo que realmente fuera así. Yo seguía intentando blandir una muleta delante suyo.

“¿Qué estás pensando?, solía preguntarle.

“Nada.”

“¿De verdad? ¿Nada en absoluto?” Como no podía ser cierto, seguro que tenía secretos. A mi mente acudían miles de posibilidades sobre lo que estaba pensando realmente. Tardé años en comprender que no me escondía nada, no albergaba

pensamientos privados, no estaba planeando un *affaire*. Simplemente pensaba cosas como: "Me pregunto si todavía venden esos cacahuetes con sabor a pepinillos encurtidos que solía tomar de niño. Debería buscarlos en Google."

Al principio, intenté trazar una ruta diferente en su subconsciente preguntándole por sus sueños. Pero nunca los recordaba. Hasta que un día lo hizo. Bajó las escaleras con aire divertido y dijo: "He soñado que estaba durmiendo la siesta."

EN UNA PAREJA, LA RENUNCIA A CIERTAS EXPECTATIVAS PUEDE SER BUENA.

En ese momento me di cuenta de que realmente era Ferdinand y dejé de esforzarme porque se pareciera a mí. Comencé a considerar sus virtudes siendo él mismo. Quiero decir, las virtudes obvias. Mi marido es divertido, amable y comprensivo, un gran padre. Podemos hablar durante horas y no aburrirnos. No le importa que escriba sobre él en las revistas.

Y luego está el lado opuesto: ser alguien que no se da cuenta de que me estoy peleando con él por el lugar que debe ocupar su bastón de senderismo en casa: es decir, las cosas por las que estoy agradecida no las nota. Cuando los niños eran pequeños, por ejemplo, y no me quedaba ni un pelín de energía para comprar lencería para el día de San Valentín, podía bailar en braguitas tamaño barco, y con un triste sujetador *beige* con un pequeño lazo deshilachado, y no se daba cuenta. Pero cuidado, eso podría ser porque no ve tres en un burro sin sus gafas, que es otra ventaja. También me gusta pensar que no se da cuenta cuando quito sigilosamente las virutas de chocolate de los bollos de pastelería, o hablo sola mientras cuido el jardín. No hay nada como una pareja tolerante que te da un respiro.

También hay algo que decir sobre la renuncia a ciertas expectativas en un matrimonio. El día de San Valentín y nuestro aniversario fueron a veces difíciles durante las dos últimas décadas, cuando todavía intentaba que fuera como yo. Hubo lágrimas, ataques de ira y fantasías de que le golpeaba con una porra de goma en la cabeza. Ahora que he renunciado a algunas cosas, nuestra vida se parece más a un romance maduro. No sé cómo lo llaman los dioses, pero implica un apego profundo, una visión del mundo compartida, recuerdos construidos e hijos crecidos.

El día de San Valentín me siento liberada, francamente, por no tener que ponerme ropa interior minúscula, ya que basta con oler las rosas que infaliblemente me regala.

LA RISA,
REMEDIO *infalible*



"Cuando inventó la rueda, era solo cuestión de tiempo que se le ocurriera el camión de comida".


NUEVO grupo de Telegram (17/01/2022)
https://rebrand.ly/byneon

ILUSTRACIÓN: DAVID SIPRESS/CARTOONSTOCK.COM

Si fuera un cómic, mi bocadillo de pensamiento estaría lleno de imágenes de mis comidas favoritas.

—@ANNIETHENANNY1

Alguna vez oí decir a una persona: "Atraemos lo que pensamos". Desde entonces, tengo todo el día en la mente 10 millones de euros.

—@LEOKOLADE

Ahora que he quitado los limpiaparabrisas del coche, espero no recibir más multas por aparcar mal.

—MARIAH SCARY *en Twitter*

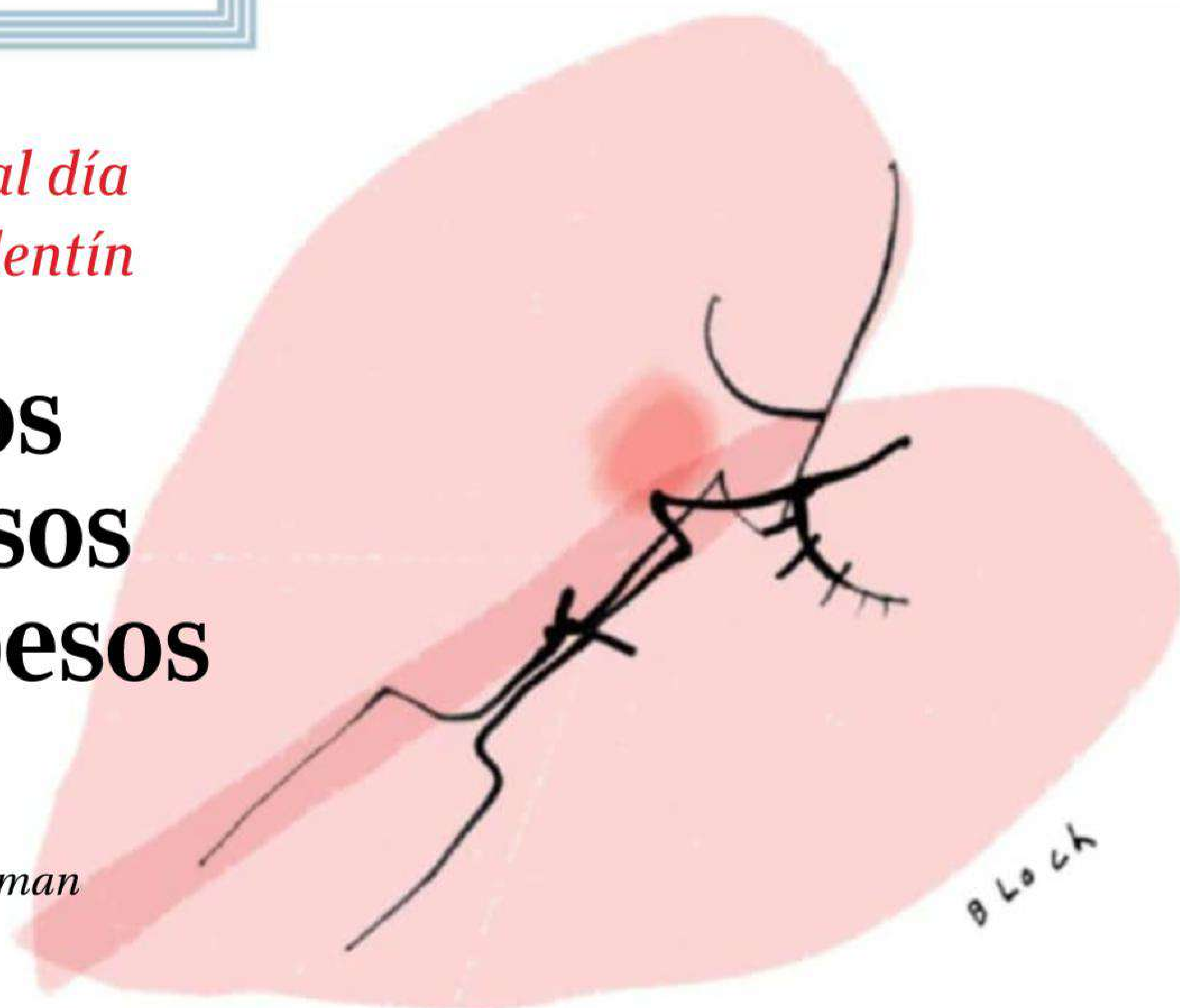
Mi marido cocina como si yo fuera una deidad: quema ofrendas delante de mí todas las noches.

—BOKBREATH *en Reddit.com*

En honor al día de San Valentín

Datos curiosos de los besos

Emily Goodman



EL BESO: un tema tan fascinante que va desde los campos de la salud hasta los de la historia y el entretenimiento. Estos son algunos datos que quizá no conocías sobre ellos.

1 BESAR NO ES algo universal ni exclusivo de los humanos. En 2015, antropólogos de la Universidad de Nevada, en Las Vegas, concluyeron que menos de la mitad de las 168 culturas que estudiaron practicaban el beso romántico. Por su parte, hay evidencias de besos entre primates como el chimpancé y el bonobo.

2 AUNQUE LA MONONUCLEOSIS es una de las enfermedades que se pueden contagiar con un beso, la mayoría de las veces besar mejora nuestra inmunidad. Cada vez que besamos a una persona nueva intercambiamos millones de microbios; las parejas que están juntas mucho tiempo llegan a compartir un mismo grupo de microbios. Estos intercambios refuerzan nuestras defensas contra las infecciones y tal vez hasta alergias.

3 LA COSTUMBRE DE sellar algo "con un beso" cobró popularidad en la época medieval,

ILUSTRACIÓN: *Serge Bloch*

cuando la mayoría de la gente era analfabeta. Quienes no podían firmar un contrato con su nombre, dibujaban una “x” y luego besaban la marca para hacerla vinculante.

4 SE NECESITAN unos 30 músculos faciales para dar un beso. Y aunque no es precisamente agotador, besar puede quemar de dos a seis calorías por minuto, llegando hasta 26 durante las sesiones más apasionadas.

5 LA REGULACIÓN de los besos se remonta a varios siglos atrás. En 1439, el rey Enrique VI de Inglaterra prohibió todo tipo de besos para evitar la propagación de la peste bubónica. Hoy, besarse en público es ilegal en Dubái y no está bien visto en China.

6 ¿ESTRÉS? Besar disminuye los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés. También ayuda a la relajación al aumentar los niveles de oxitocina, la llamada “hormona del amor”, y de serotonina, una sustancia química que regula el estado de ánimo.

7 ADEMÁS, besar puede tener beneficios adicionales, como aliviar el dolor de cabeza. Se sabe que la sensación de amor que experimentamos al besar puede reducir el dolor físico o ayudarnos a soportarlo mejor.

8 DURANTE EL beso, nuestros sentidos se agudizan y de manera subconsciente captamos datos de la otra persona, como su nivel de salud y su compatibilidad genética con la nuestra.

9 LAS PELÍCULAS ESTADOUNIDENSES entre 1930 y 1968 no podían incluir “besos desmedidos”. Alfred Hitchcock burló hábilmente esta norma en su película de 1946 *Encadenados* al hacer que Cary Grant e Ingrid Bergman se besaran repetidamente pero de forma intermitente. Sus labios no se tocaban más de tres segundos seguidos.

SE NECESITAN ALREDEDOR DE 30 MÚSCULOS FACIALES PARA DAR UN BESO.

10 EL TÉRMINO “beso francés” puede venir de los militares británicos y estadounidenses que regresaron de la I Guerra Mundial, que trajeron consigo una forma apasionada de besar con la lengua que habían visto a los franceses, aunque no había una palabra oficial para describirlo en ese idioma hasta que el diccionario *Le Petit Robert* incluyó el término *galoche* en 2014.

Noticias DEL

MUNDO DE LA MEDICINA



Naturaleza para el cerebro

Cuando los investigadores de un estudio realizado en Alemania escanearon los cerebros de algunos habitantes de la ciudad descubrieron que aquellos que pasaban más tiempo al aire libre tenían un mayor volumen de materia gris en la corteza prefrontal derecha, el área involucrada en la planeación de los pensamientos y las acciones. Estudios anteriores descubrieron que tener una menor cantidad de materia gris prefrontal está relacionado con la depresión. Si eres del tipo de personas que les encanta quedarse en casa y no salir mucho, puedes proponerte pasar por lo menos dos horas a la semana en la naturaleza.

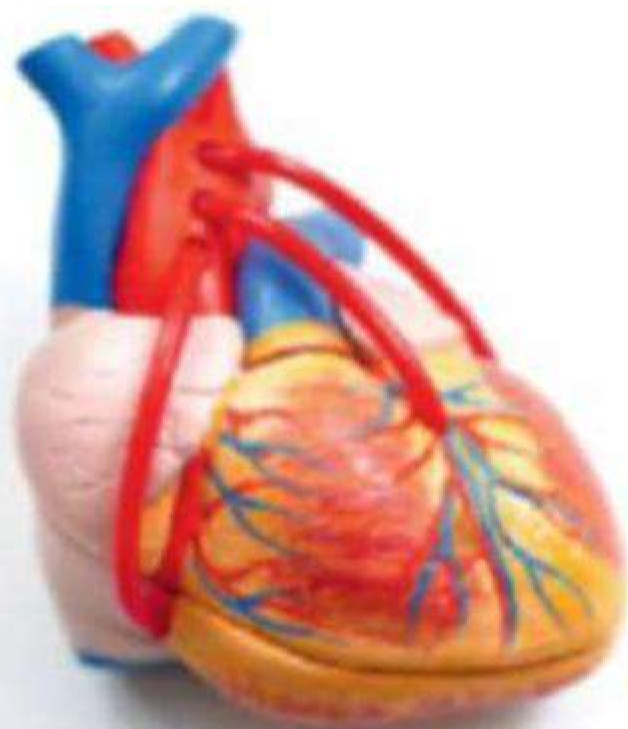
Adhesivo tisular inspirado en la naturaleza

Investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, por sus siglas en inglés) buscaban una forma de cerrar mejor heridas graves en situaciones de vida o muerte y decidieron acudir a los percebes, esas pequeñas criaturas marinas que se pegan con firmeza a las rocas y a los cascos de los barcos, entre otras superficies mojadas y sucias. Después de imitar las propiedades de las proteínas pegajosas de los percebes, el equipo del MIT logró crear un pegamento biocompatible capaz de adherirse al tejido humano incluso cubierto de sangre, formando un sello en 15 segundos; mucho más rápido que los minutos que lleva que las suturas o los parches coagulantes tengan este mismo efecto. Es probable que un día esté disponible en todo el mundo para que los socorristas lo empleen en situaciones de emergencia.

Veneno de araña para salvar vidas

Científicos australianos han descubierto un tratamiento, a partir del

FOTOGRAFÍA: ADAM VOORHES



veneno de una de las arañas más letales del mundo, que puede salvar la vida de las personas en riesgo de ataque cardiaco. Los tratamientos existentes reducen los coágulos de sangre, pero no bloquean la "señal de la muerte", como los médicos llaman a la incapacidad del cuerpo de enviar sangre, y por lo tanto oxígeno, al corazón después de un ataque cardíaco. Debido al efecto que tiene sobre la acidez de la célula, una proteína producida por la araña de tela de embudo, autóctona de la isla Fraser (K'agari), bloquea la señal de la muerte permitiendo que sobrevivan células del corazón. El fármaco podría además alargar la vida de los corazones donados utilizados en el trasplante de órganos.

Llena tu vaso y alarga tu vida

En un estudio reciente de la Sociedad Europea de Cardiología, las personas que no bebieron suficiente líquido en la mediana edad fueron más propensas a desarrollar insuficiencia cardíaca 25 años más tarde. Aunque puede no suceder, sí podría presentarse un engrosamiento de las paredes de la cámara principal de bombeo del corazón, un síntoma temprano alarmante. En base a sus hallazgos, los investigadores recomiendan beber de dos a tres litros de agua cada día. Se puede añadir una pequeña cantidad de zumo de frutas al agua para hacerla más atractiva. Comer frutas y verduras con grandes concentraciones de agua como los tomates, pepinos, melones, uvas y fresas también cuenta para alcanzar tus metas de hidratación.

El ejercicio construye huesos y protege contra el cáncer

Desde hace tiempo se sabe que realizar ejercicios con pesas ayuda a prevenir la pérdida de densidad ósea. Actualmente, un estudio británico ha descubierto que las personas que sufren osteoporosis podrían beneficiarse haciendo más ejercicio (se debe investigar más para determinar el tipo de ejercicio más beneficioso). Según los investigadores, hacer ejercicio ayuda a limitar la progresión de la osteoporosis pues induce a las células óseas a acelerar la formación de hueso nuevo y a eliminar el viejo.

Contribuir a la restructuración de los huesos también puede ayudar a prevenir el cáncer, pues está ligado a

FOTOGRAFÍAS: ©GETTY IMAGES X2

la activación de un gen supresor de tumores, lo que da poco lugar a la aparición de células cancerígenas. Muchos hospitales recomiendan que los pacientes con cáncer hagan hasta 150 minutos por semana de ejercicio, ya que además de aumentar la energía y la fuerza, ayuda a disminuir el dolor y la ansiedad.

La escucha y la empatía

Un estudio realizado por la revista médica *JAMA Network* descubrió que quienes contaban con alguien que los escuchara a lo largo de su vida adulta mostraban una mayor resiliencia cognitiva y eran menos propensos a desarrollar Alzheimer.

La resiliencia cognitiva es el término empleado para explicar por qué algunas personas conservan su agudeza mental aunque sus cerebros pueden mostrar signos de envejecimiento físico o cambios relacionados con enfermedades. Dicha resiliencia se promueve con el ejercicio, la estimulación mental y la sensación de ser escuchados. De hecho, las personas que participaron en el estudio y que tenían a su lado personas que sabían escuchar y que estaban disponibles cuando necesitaban hablar, tenían un cerebro que actuaba como si fuera cuatro años más joven.



Aunque los investigadores no saben exactamente por qué funciona, se cree que es porque estimula nuevas conexiones en el cerebro creando vías de refuerzo para que la información llegue a donde se necesita, a pesar de los cambios propios del envejecimiento. Escuchar con empatía también reduce los efectos del estrés crónico en el cerebro, como la inflamación sistémica.



Bayas para la tensión

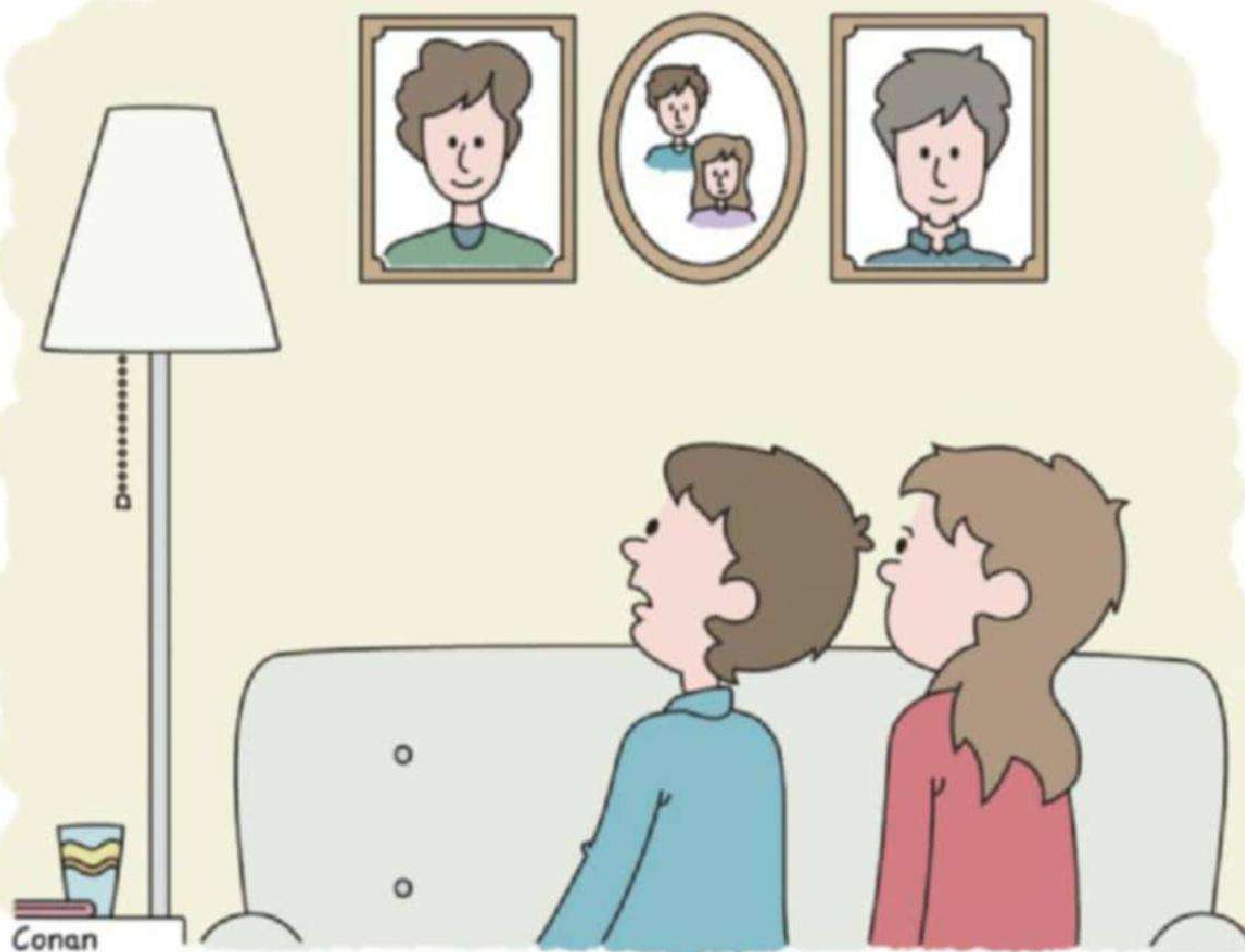
Un estudio entre Alemania e Irlanda reveló que comer alimentos ricos en flavonoides —como bayas, peras y manzanas— incrementa la abundancia y diversidad de las bacterias buenas en tus intestinos, lo que ayuda a metabolizar mejor los siguientes flavonoides que entren en él, mejorando los efectos medicinales en lo que respecta a la presión arterial.

Mejorar la calidad del aire

Un estudio reciente de la Universidad del Sur de California descubrió que aquellos expuestos a una menor cantidad de contaminantes atmosféricos relacionados con el tráfico, presentaron una disminución del 26% de riesgo de demencia.

FOTOGRAFÍAS: ©GETTY IMAGES

ENTRE NIÑOS



"¿Has notado cómo te siguen los ojos de mamá por donde vas?"

ILUSTRACIÓN: CONAN DE VRIES

Mi primo de 12 años le ha preguntado a mi novio, que es profesor, qué tal duerme por la noche sabiendo que ha puesto deberes a los niños.

—@LEMONMOMBLEY

El mayor inconveniente de tener un hijo pequeño es que son muy aburridos. Quieren demostrarte que te quieren hablándote todo el tiempo.

Pero todo lo que saben tú ya lo sabes.

—SINDHU VEE, *humorista*

Mi hijo de seis años: Me duele la tripa.
Yo: Debe ser por el paquete de galletas que te has comido.
Mi hijo de seis años: No, mi *otra* tripa, no mi tripa de galletas.

—@CHHAPINESS

Hoy he dejado a mi hijo pequeño jugar con mi teléfono.

Ahora está todo en chino y tengo 273 fotos de su mano izquierda.

—@LOTTIE_POPPIE

Cuando era niño, tiré el café de mi padre por la ventanilla del coche porque no quería que bebiera y condujera a la vez.

—REDDIT.COM

Mi hija de cuatro años está llorando porque todavía no hemos encontrado a su perro imaginario.

—@GEESWEETYEEKS

¿Has compartido alguna vez casa con un niño de tres años? Cuando te despiertas, su espeluznante carita ya está ahí para decirte: "Tengo caca".

—JESSICA FOSTEKEW, *humorista*

En un restaurante, mi hija de cuatro años le dijo a la camarera que su pelo era precioso. La camarera esbozó una enorme sonrisa, le dio las gracias y se marchó. Entonces, mi hija dijo: "Pero no por detrás".

—BUZZFEED.COM

Cuando tenía cinco años, le pregunté a mi madre por qué las personas eran de "diferentes colores" y me respondió: "Porque Dios quería muchos sabores".

Los tres años siguientes creí que Dios se comía a las personas cuando morían. —TUMBLR.COM

Yo: A la cama.
Mi hijo de cinco años: Tengo que hacer una cosa primero.
Yo: ¿El qué?
Mi hijo de cinco años: Quedarme despierto para siempre.

—@XPLODINGUNICORN

El súper poder de mi hijo es usar 24 vasos diferentes en un día para beber tres vasos de agua.

—@MOMMAJESSIEC

Mi segundo hijo está asilvestrado. Tiene cinco años y no escucha nada de lo que digo. Cuando salimos de casa, sale corriendo, huyendo como si se fuera a las montañas.

—ROMESH RANGANATHAN, *humorista*

Cuando era niño, hice algo que enfadó a un profesor, así que me pidió una redacción de 500 palabras. Pero yo no sabía lo que era una redacción, así que escribí 500 veces la palabra "redacción".

—REDDIT.COM

Un niño le pregunta a su padre: "Papá, ¿los insectos se comen?".

"Eso es asqueroso", responde el padre. "No hables de esas cosas durante la cena".

Tiempo después, el padre dice: "Dime, ¿qué querías preguntarme?".

"Ah, nada", responde el niño. "Había un bicho en tu sopa, pero ya no está.

—LAUGHFACTORY.COM

INDISPENSABLES



Cumplimos 50 años y no lo hacemos solos

Fíjate bien en todas estas personas. Son algunos de nuestros socios y colaboradores. Seguramente no han estado en Yemen, pero sí nos han ayudado a atender a mujeres que daban a luz en medio de la guerra. Y también se han quedado en Afganistán, al lado de una población abandonada.

Aquí, hoy, expresamos nuestro agradecimiento a todas las personas que hacen posible la acción médico-humanitaria.

Gracias por ser indispensables.

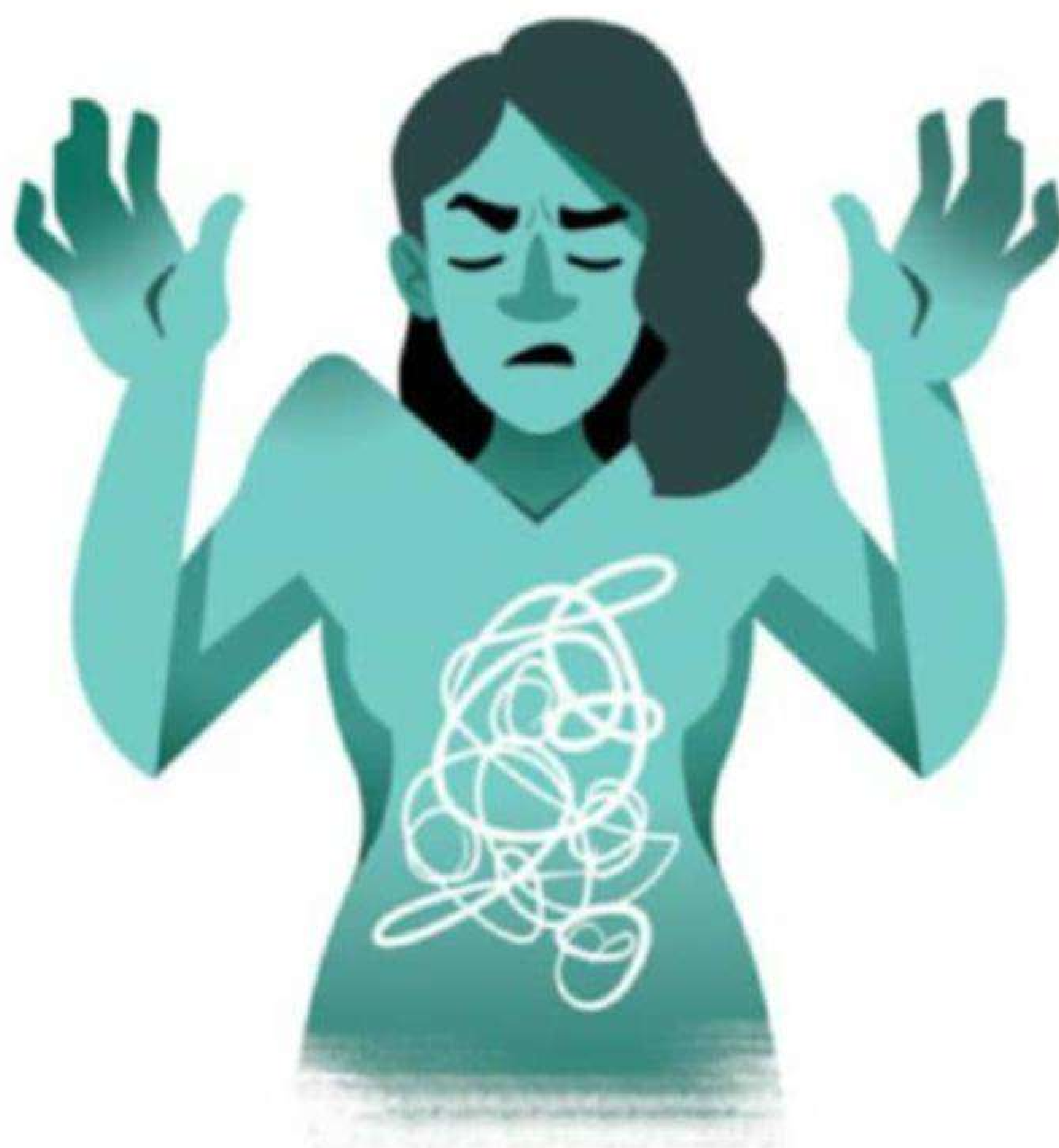


Descubre más sobre Indispensables









Las radiografías revelaron la insólita razón de su dolor de estómago crónico

En el lado equivocado

Luc Rinaldi

LA ESTADOUNIDENSE TEREKA Eanes no recuerda un momento en su vida en el que no le doliera el estómago. Desde su infancia había padecido constantes dolores abdominales, cólicos y diarrea. Y durante casi toda su juventud, los médicos no le dieron importancia. Al cumplir 20 años, finalmente comenzaron a hacerle pruebas, pero nunca hubo un diagnóstico definitivo. Los especialistas pensaron que podía tratarse de un problema vesicular o del síndrome de colon irritable. Le recomendaron evitar ciertos alimentos y le aseguraron que no parecía ser nada grave.

Pero en 2001, cuando Eanes tenía 28 años y trabajaba como estilista, sus síntomas empeoraron: pasaba horas en el baño con la esperanza de que su dolor disminuyera. Convencida de que no se trataba de un problema estomacal común, acudió al Hospital Cabell Huntington, donde una doctora le mandó una radiografía abdominal. Al recibir los resultados, la especialista se mostró confundida. Pidió a otros colegas del hospital que analizaran la placa antes de decir por fin a Eanes, asombrada: "Su estómago está en el lado contrario".

La noticia impactó a Eanes. Esta enfermedad, *situs ambiguous*, es relativamente rara y se origina

ILUSTRACIÓN: VICTOR WONG

durante la etapa en la que el feto desarrolla sus órganos dentro del útero. Afecta a una de cada 10.000 personas y, en comparación con la mayoría, el caso de Eanes era especialmente severo. Su médico de cabecera nunca había visto nada parecido. Era evidente que este problema era la causa de los síntomas, pero su médico estaba asombrado y no estaba seguro de cómo proceder.

La buena noticia era que sus órganos, aunque no estaban en su lugar, funcionaban. Y, la mala, que parte de su diagnóstico era una mala rotación intestinal que podría provocar un vólvulo, una obstrucción intestinal que podría causarle más dolor estomacal, vómitos severos o incluso complicaciones con riesgo de muerte.

A pesar de que Eanes no había desarrolado ningún vólvulo, su rutina diaria se volvió cada vez más complicada. Al comenzar a trabajar en una universidad pública, no podía sentarse en su escritorio sin que la invadiera un fuerte dolor debajo de las costillas. "Era como si alguien me apuñalara por el costado", recuerda. La sensación era tan insoportable que en varias ocasiones tuvo que salir del trabajo para ir a urgencias. "El dolor era cada vez peor", dice. "Fue lo que me hizo buscar otro médico".

Pero el médico al que Eanes consultó, un reconocido gastroenterólogo, opinó que eran sus niveles de estrés lo que estaba empeorando el problema. Le recomendó hacer ejercicio y meditar regularmente. "Tienes que mentalizarte que no tienes nada grave", concluyó el médico. Eanes estaba indignada: sabía que su problema no estaba solo en su cabeza.

A finales de 2020, uno de los colegas de Eanes en la universidad le sugirió buscar ayuda en la Clínica Cleveland. La página web del hospital había publicado la historia de una bebé a la que le habían realizado una intervención para corregir su malrotación intestinal. Eanes llamó a la clínica y pidió una cita con el Dr. Kareem Abu-Elmagd, el cirujano que había salvado la vida de la pequeña. Durante la consulta, el especialista aseguró con confianza que podía ayudarla. "Sabía exactamente de qué se trataba", afirma Eanes.

EL DR. ABU-ELMAGD Y SU EQUIPO ROTARON EL INTESTINO DE LA PACIENTE 180 GRADOS.

Los casos de mala rotación intestinal son más frecuentes que el problema de Eanes, y el Dr. Abu-Elmagd había operado a un centenar de pacientes con este problema. El intestino y el hígado del feto se desarrollan rápidamente durante la octava y la décima semana de gesta-

ción, etapa en la que normalmente se produce una rotación intestinal de 270 grados. Sin embargo, si algo falla durante ese proceso, el órgano puede instalarse en una posición incorrecta. Esto desata una reacción en cadena: si el intestino no se desarrolla correctamente, tampoco lo hará el mesenterio, el órgano que conecta el intestino con la pared abdominal posterior. Una de las teorías es que esto, a su vez, bloquea el suministro de sangre al intestino, lo que provoca que los órganos no se sitúen en su lugar y, a la larga, se generen síntomas como los de Eanes: náuseas, diarrea e inflamación y dolor abdominal.

Para ayudar a pacientes como ella, el Dr. Abu-Elmagd recomienda examinar a los recién nacidos en busca de estas anomalías para poder corregirlas en una fase temprana, cuando el procedimiento quirúrgico es más sencillo. Este especialista también considera necesario que este problema se incluya dentro de los planes curriculares de las facultades de medicina. “Muchas veces se da un diagnóstico erróneo”, explica, y añade que los médicos a veces piensan que los síntomas de sus pacientes son consecuencia de problemas psiquiátricos.

En abril de 2021, Eanes se sometió a una cirugía para corregir su malrotación intestinal en la Clínica Cleveland. Tras una semana de preparativos con análisis de sangre, TAC y estudios para observar cómo viajaban los alimentos y líquidos dentro de su cuerpo, entró en el quirófano. Durante seis horas, el Dr. Abu-Elmagd y su equipo rotaron el intestino de Eanes 180 grados, extirparon una parte del colon y recolocaron otros órganos. El resultado final fue un abdomen normal pero invertido, poco ortodoxo, pero tan funcional como cualquier otro sistema intestinal.

Cuando despertó, Eanes tenía un dolor intenso. “Necesitaba la ayuda de cuatro personas solo para levantar cabeza”, recuerda. Pero era un nuevo tipo de malestar, provocado por la cirugía, no por problemas estomacales.

En junio de 2021, tras un par de meses de recuperación, Eanes pudo volver a casa y reincorporarse poco a poco a su trabajo, libre de las molestias que la habían atormentado durante décadas. “Es casi como si no supiera cómo es la vida sin dolor”, comenta riendo. “Pensé que tendría que soportarlo el resto de mi vida. No sabía que podía sentirme tan bien”.

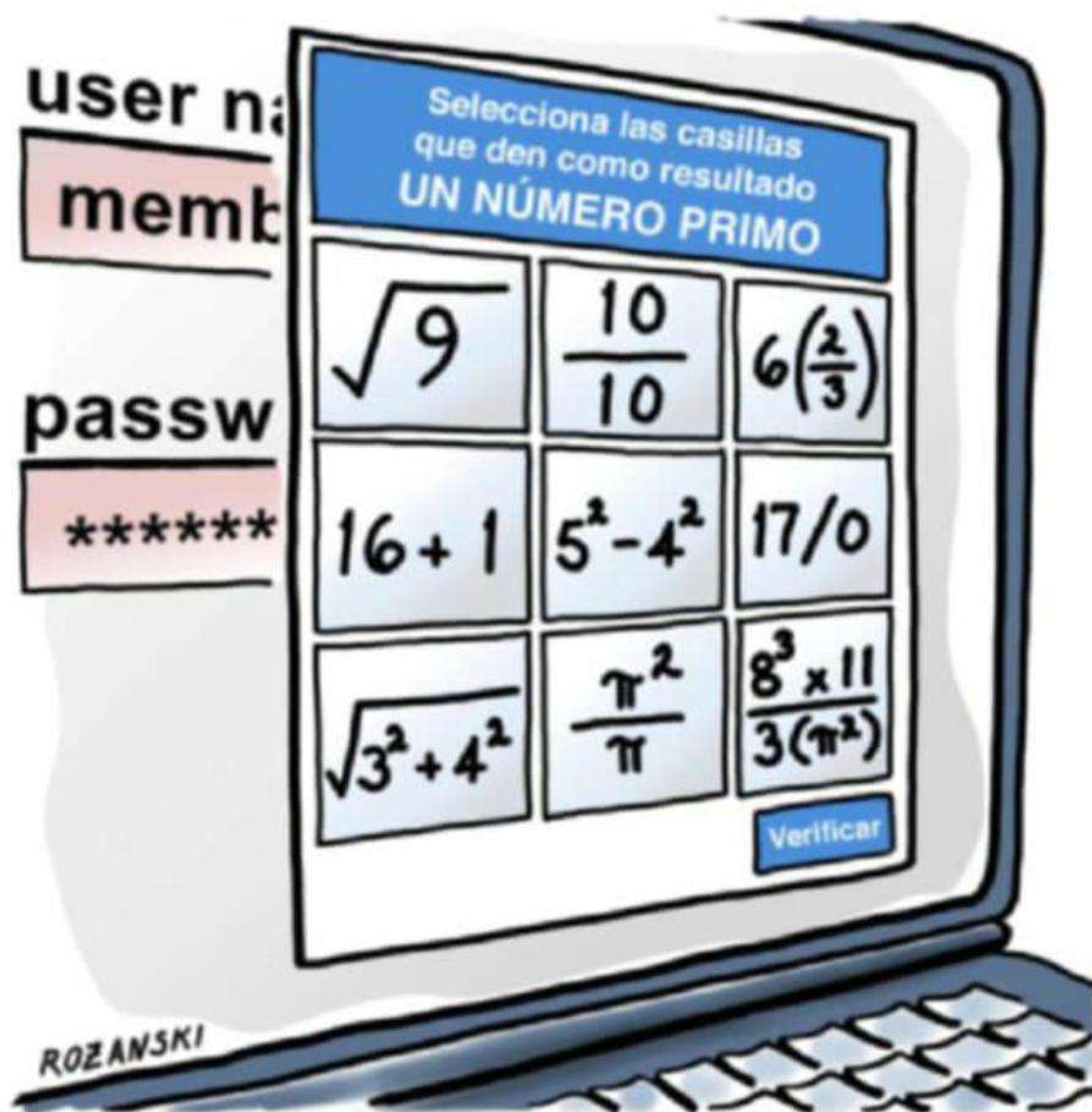


Sin nada que ocultar

Se puede saber mucho más de las personas de lo que ellas creen.

SALLY ROONEY, *NORMAL PEOPLE*

13916958



Seguridad de inicio de sesión para genios.

En una ocasión, mi padre, que es médico, se disponía a comer un plato de ostras crudas y me ofreció. Justo cuando estaba a punto de hincarles el diente, él cogió una, la revisó y dijo: “Me recuerdan a unas amígdalas infectadas”. Y esa es la historia de cómo mi padre acabó comiéndose él solo toda la bandeja de ostras.

—CHRIS TWYEFFORT, *Estados Unidos*

Durante mi primer año en el instituto, dos compañeros robaron el libro de la profesora donde venían las respuestas a un examen.

Sin embargo, ella se enteró de que habían hecho trampa. ¿Cómo lo supo? Porque ambos escribieron: “Las respuestas pueden variar” en algunas de las preguntas.

—COLLEGECONFIDENTIAL.COM

ILUSTRACIÓN: ALAN ROZANSKI

Mohamed Hage y Lauren Rathmell, fundadores de *Lufa Farms*.

AGRICULTURA URBANA A GRAN ESCALA

FOTOGRAFÍA: BENJAMIN MALLETTE-VANIER, CORTESÍA DE LUFA FARMS

SOSTENIBILIDAD Imagina una ciudad capaz de cultivar la mayor parte de sus alimentos en azoteas y tejados, donde los tomates maduren en sus ramas todo el año, incluso durante los helados inviernos canadienses. Esa es la idea detrás de *Lufa Farms*, una organización que dirige cuatro invernaderos instalados en azoteas en Montreal y alrededores, que producen más de 25.000 cestas de verduras todas las semanas.

Fundada en 2009 por Mohamed Hage y Lauren Rathmell, *Lufa* se inspira en la idea de que a partir de la agricultura urbana es posible desarrollar cultivos en los mismos lugares donde las personas viven sin necesidad de usar tierras nuevas, y producir y distribuir alimentos evitando la huella de carbono por el transporte de larga distancia. "Puedes recibir tus verduras al día siguiente de ser cosechadas", comenta Rathmell.

La tecnología hidropónica ayuda a que los invernaderos de *Lufa* puedan funcionar de manera sostenible, ya que se recicla cerca del 90 por ciento del agua utilizada por las plantas. En lugar de usar pesticidas, mariquitas y avispas parasitoides devoran

pulgones y otras pestes. Con el calor residual originado por los propios edificios sobre los que se encuentran, cada granja necesita la mitad de la energía que necesitaría un invernadero en el suelo.

La automatización de los invernaderos permite a la empresa mantener operaciones ágiles y eficientes. Mediante un *software* especializado los clientes pueden personalizar el contenido de sus cestas y elegir entre 50 variedades de frutas y verduras, además de otros artículos, como pan y queso de productores locales.

Lufa Farms es uno de los muchos proyectos de agricultura urbana en el mundo, con invernaderos y jardines comerciales en Londres, París y Nueva York. Los analistas predicen que podrían llegar a producir el 10% del suministro mundial de alimentos.

Una medalla para ayudar

ALTRUISMO Cuando Maria Andrejczyk consiguió la medalla de plata para Polonia en lanzamiento de jabalina durante los Juegos Olímpicos de Tokio el último año, fue un triunfo que superó sus expectativas. Después de haberse perdido una medalla en los Juegos de Río de 2016, la atleta pasó por una operación de hombro en 2017 y combatió un cáncer de huesos en 2018 hasta poder volver a competir.

Cuando Andrejczyk, de 25 años, oyó sobre una iniciativa de recaudación de fondos para Miloszek Malysa, un niño de ocho meses que había nacido con un problema grave en el corazón, se sintió inspirada a ayudarlo a lograr su objetivo tal como ella lo había hecho. Su familia necesitaba 380.000 dólares para una operación en Estados Unidos. Habían reunido la mitad del dinero y el tiempo se agotaba para el niño. “No tardé mucho en decidirlo”, afirma Andrejczyk, quien subastó la medalla para ayudar a la familia. La oferta ganadora, de más de 125.000 dólares, vino de la cadena de supermercados polaca Zabka (cuyos representantes permitieron a Andrejczyk conservar su medalla). La operación del niño fue un éxito.



FOTOGRAFÍA: FIFG/SHUTTERSTOCK.COM

Producir acero limpio

AIRE LIMPIO Cuando las empresas queman carbón para producir acero, liberan dióxido de carbono a la atmósfera (entre el siete y el nueve por ciento de todas las emisiones directas de combustibles fósiles).

Una empresa metalúrgica sueca, SSAB, ha anunciado que ha logrado producir acero libre de combustibles fósiles por primera vez en la historia con hidrógeno y electricidad de fuentes renovables. SSAB espera poder producir acero a escala industrial en 2026.

Reencuentro

TENACIDAD Más de dos décadas, 500.000 kilómetros, diez motos y un par de huesos rotos, pero la búsqueda del hijo de Guo Gangtang finalmente llegó a su fin el pasado mes de julio. Xinzhen desapareció en 1997, a los dos años.

Guo recorrió el país en moto con la bandera con la cara de su hijo. Una vez encontrado, la policía utilizó una base de datos fotográfica y pruebas de ADN para confirmar la identidad del joven, hoy profesor. Un hombre y una mujer fueron detenidos y acusados de secuestro tras venderlo a una red de tráfico de niños y ser luego adoptado.

Por Anna-Kaisa Walker

HÉROES

SOLUCIÓN A LA POLUCIÓN

Fionn Ferreira, de 20 años, ha recorrido en kayak desde pequeño la costa del suroeste de Irlanda, donde ha visto el avance de la contaminación y la cantidad de plástico que contamina las playas. Comenzó a interesarse por los 300 millones de toneladas de desperdicios plásticos que se estima el mundo produce cada año.

Los microplásticos, fragmentos diminutos que no solo terminan en el interior de las especies marinas sino de los humanos, son de los más peligrosos. Ingerimos cinco gramos de ellos todas las semanas a través de los alimentos y el agua, y partículas microscópicas se desprenden de alfombras y fibras sintéticas.

Tras advertir que los residuos de vertidos de petróleo en las playas atraían partículas plásticas, se propuso diseñar un dispositivo que utiliza ferrofluido, un tipo de líquido magnético que permite eliminar microplásticos del agua potable. En 2019, su prototipo, capaz de eliminar el 87 por ciento de los microplásticos presentes en una muestra de agua, ganó el primer premio en la feria de ciencia *Google Science Fair*.

Hoy estudiante de Químicas en Holanda, trabaja con una empresa estadounidense para perfeccionar su invento y poder usarlo en hogares y, potencialmente, en plantas de tratamiento de aguas.



FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE FIONN FERREIRA

A TRAVÉS DE
LA HISTORIA

El *rock*

Década de 1930

Empresas estadounidenses como Stromberg, Rickenbacker y Vivi-Tone desarrollan la guitarra eléctrica.

Década de 1950

El *rock and roll* aparece en escena como una combinación eléctrica de *blues*, *gospel*, *swing* y *folk* encarnada por Chuck Berry y Little Richard. Elvis Presley comienza su carrera como cantante.

1960

Con el lanzamiento de "Laisse les filles", Jean-Philippe Smet, bajo el nombre artístico de Johnny Hallyday, lleva el *rock and roll* a Francia y da inicio a una carrera de 57 años.

1962

Cinco jóvenes ingleses forman una banda cuyo nombre se inspira en la canción de Muddy Waters "Rollin' Stone". Sesenta años después, la banda continúa haciendo vibrar los escenarios del mundo.

1969

El *rock*, la voz de la generación de la protesta en Estados Unidos, hace historia en el festival de Woodstock. En Gran Bretaña, surgen bandas de *heavy metal* como Led Zeppelin y Black Sabbath.



Década de 1960s y 70

En Latinoamérica, los gobiernos militares represivos no logran silenciar a bandas de *rock* como Los Jaivas (Chile) y Los Gatos (Argentina), entre muchísimas otras.

Década de 1970

La música experimental de Alemania Occidental se vuelve muy popular. *Kraftwerk* es la fuerza motriz del género.

1980-2000

Nuevos estilos como *punk*, *new wave* y electrónico. Hoy, el *hip-hop*.

FUENTES: THEGUARDIAN.COM; BBC.CO.UK; WIKEPEDIA.COM; ROCKMUSICTIMELINE.COM
FOTOGRAFÍA: ©JOSEPH BRANSTON/GUITARIST MAGAZINE/FUTURE/GETTY IMAGES

rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

TERMINA ESTA FRASE

La profesión que más admiro es…

Admiro a cualquiera al que le guste su trabajo.
WILMA VOS
Países Bajos

cocinero. El fruto de su trabajo es muy efímero.
HARRY THIJS
Bélgica

historiadores y cronistas.
ROGELIO CASTILLO NINO
México

bomberos. Arriesgan sus vidas por los demás.
RODRIGO PALMA
Portugal

la enseñanza, porque es la base de todas las demás profesiones (incluyendo la mía).
GABRIELA GI
Argentina

estilistas, porque ayudan a la gente a verse y sentirse segura y bien.
MAFY PALACIO
Colombia

la investigación en general.
EMILIANO IBÁÑEZ
España

podólogos.
Caminar ligero, pies sanos y relajación son las recompensas a sus tratamientos.

SIRPA VALKONEN
Finlandia

personal de Correos.
Deberíamos estar agradecidos por este trabajo silencioso.

JANA
Alemania

profesores.
No está pagado para el dolor de cabeza que sufres a diario.

VOHN ANDRAE SARMIENTO
Filipinas

abogados.
Especialmente aquellos que defienden delitos contra los niños.

PHILIPPE ROMON
Francia

la policía.

EDDY GIES
Nueva Zelanda

en la que te pagan por juzgar a los demás.

DEEPA SEHGAL
India

enfermería.
Como enfermera jubilada solo puedo imaginar lo dura que ha debido ser la pandemia.

MICHELE BLOMMESTEIN
Australia

De los editores

Este mes, Reader's Digest celebra un hito memorable: su 100º aniversario. Desde sus inicios, en febrero de 1922, cada número ha estado repleto de información útil e historias inspiradoras. A lo largo de 100 años, Reader's Digest se ha consolidado como referente mundial, y hoy, con 23 ediciones en 41 países, sigue siendo una de las publicaciones más leídas y queridas del mundo.

100

Justo antes de lanzar esta "pequeña revista", DeWitt Wallace dijo: "El Digest tendrá una sola misión: interesar a las personas y, al mismo tiempo, ampliar su perspectiva, aumentar su aprecio por las cosas y la gente, acrecentar su capacidad de asociarse de manera agradable con sus semejantes, engrasar el proceso de adaptación a este mundo".

En esta cronología queremos destacar algunos de los muchos hitos de Reader's Digest, que incluye la mención de los artículos más impactantes que hemos publicado. Y a lo largo de todo este año, ofreceremos los mejores ejemplos de reportajes perdurables de nuestros archivos.

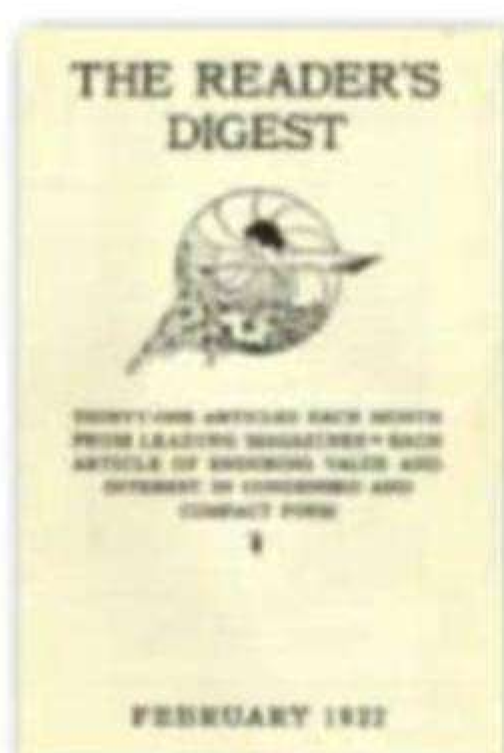
¡Por 100 años más!

ILUSTRACIONES: *Brian Stauffer*



Momentos notables de un siglo de Reader's Digest

1922 DeWitt y Lila Acheson Wallace publican en Nueva York 5.000 ejemplares del **PRIMER NÚMERO** de Reader's Digest, "La pequeña revista". Consta de 64 páginas y 31 artículos condensados de otras publicaciones.



1924 Primer reportaje de RD contra el tabaco: "¿Es dañino el tabaco?".

1929 La revista supera los 200.000 suscriptores y puede adquirirse en quioscos.

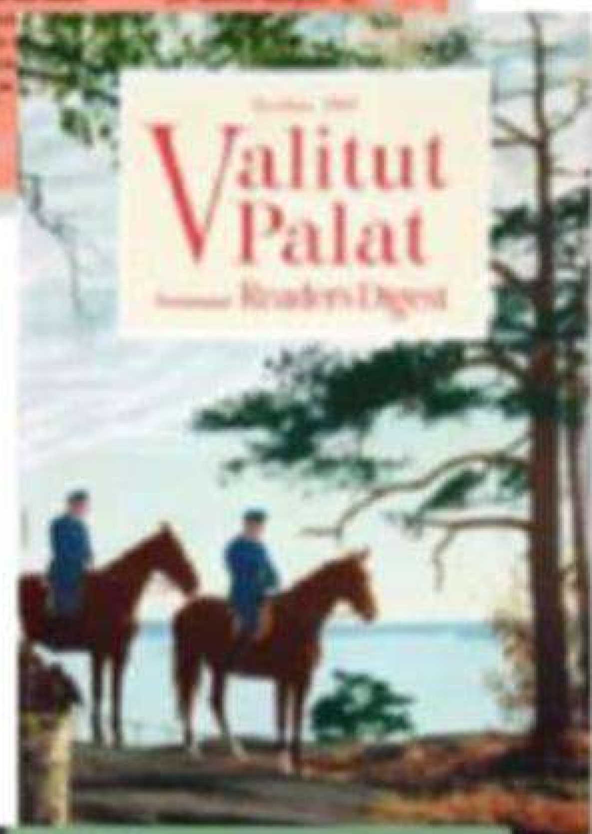
1930 Se piden colaboraciones de los lectores para las secciones fijas, muchas centradas en el humor.

1933 Se publica el **PRIMER ARTÍCULO ORIGINAL:** "Locura: la amenaza moderna", de Henry Morton Robinson. Al año siguiente, RD pasa de tener 64 a 128 páginas.

1935 RD publica su primer artículo original de servicio público de gran impacto: "Una muerte repentina", sobre los accidentes de tráfico. El *New Yorker* lo calificó como "el artículo de revista más leído jamás publicado".



1936 La difusión pagada llega a **DOS MILLONES DE EJEMPLARES** y la plantilla de redactores aumenta a 32. Se publica un artículo sobre una enfermedad de rápida propagación: "¿Por qué no erradicamos la sífilis?" Los Wallace crean la Fundación Reader's Digest, en pro de la educación, el periodismo, las organizaciones juveniles y el entendimiento internacional.



1938 Se lanza Reader's Digest en Reino Unido, la primera edición internacional.



1939 Lila Wallace elige el **PEGASO** como símbolo de la empresa. La tirada de la revista se acerca a los tres millones y en noviembre se publica la primera ilustración a dos colores.



1940 Se lanza la primera edición en lengua extranjera, el español, para Latinoamérica. Al principio, Selecciones se traduce en Nueva York y se imprime en Chicago. En 1944, se empieza a imprimir en La Habana (Cuba).



1942 Se traduce e imprime en Estados Unidos el primer número de la edición en portugués de Reader's Digest, que se envía a Brasil y Portugal.

1945 Con el mundo oficialmente aún en guerra, en junio se lanza la edición finlandesa. Los 50.000 ejemplares se agotan en una semana.



1946 Durante la posguerra, el mundo está ávido de información y la **EXPANSIÓN INTERNACIONAL** de Reader's Digest se acelera. Se lanzan las ediciones danesa, japonesa y australiana.

1947 Se estrenan las ediciones noruega, francesa, belga-francesa, suiza-francesa y franco-canadiense.

1948 Reader's Digest comienza a utilizar ilustraciones a cuatro colores. Se publican las ediciones alemana, anglo-canadiense, sudafricana, suizo-alemana e italiana.

1952 Llega a España Selecciones del Reader´s Digest

FOTOGRAFÍA DE ALEX HALEY: © BETTMANN ARCHIVE/GETTY IMAGES

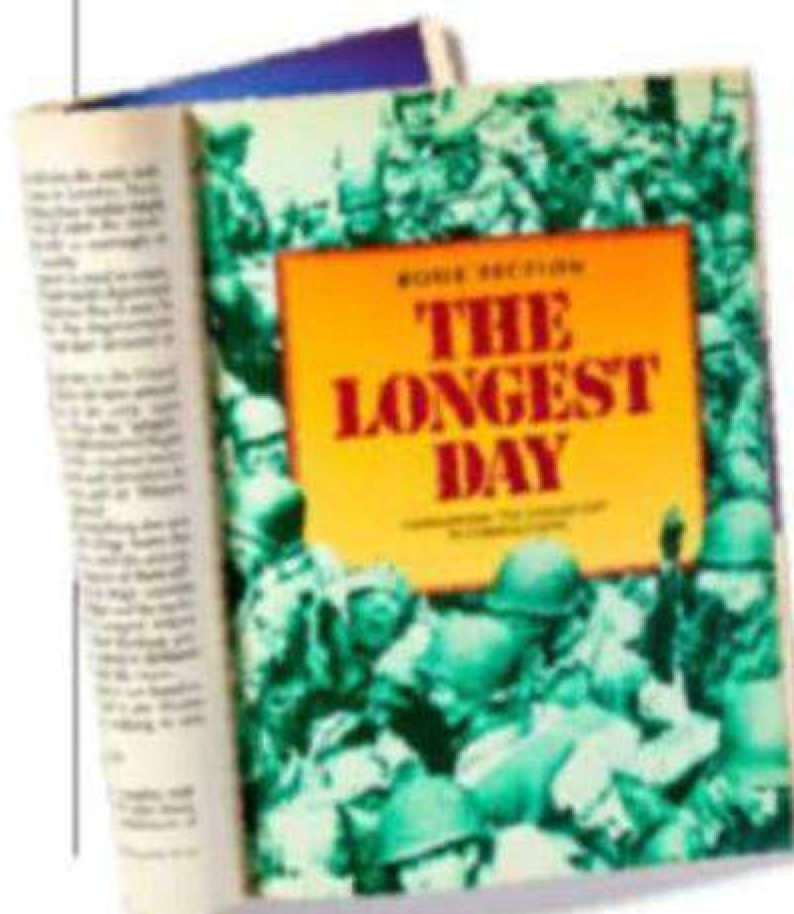
con 90.000 ejemplares, de la mano de Fernando Martín Sánchez Juliá, que contó con figuras como Julio Casares o poetas como Leopoldo Panero o Luis Rosales.

1952 **"CÁNCER EN EL CARTÓN"** relaciona el tabaco con el cáncer de pulmón y provoca furor: es la primera vez que una revista estadounidense trata el tema en profundidad. Contribuye al mayor descenso del tabaquismo desde la Gran Depresión.

1954 Un joven Alex Haley se incorpora a la plantilla del Reader's Digest. Escribió varios reportajes y se convirtió en uno de los escritores más famosos del mundo al publicarse *Raíces* en 1976, proyecto patrocinado por Reader's Digest.

1955 La tirada en Estados Unidos supera los **DIEZ MILLONES AL MES**. Su precio se mantiene en 25 centavos de dólar, como en 1922. RD pregunta a sus lectores estadounidenses si prefieren pagar más o aceptar publicidad. La gran mayoría vota por aceptar publicidad. (Las ediciones internacionales aceptaron publicidad desde el principio).

1956 Se crea el Fondo Lila Acheson Wallace para programas de arte, alfabetización de adultos y parques urbanos.



1957 Se publica la edición holandesa y se empieza a trabajar en un libro histórico sobre el Día D: *El días más largo*, financiado por Reader's Digest y



"En mi largo y difícil trayecto para terminar *Raíces*, tengo una deuda imperecedera con Reader's Digest. Sin su ayuda y estímulo, Raíces no podría haber sido escrito con los alcances que tiene. El apoyo de la revista me permitió hacer varios viajes a Europa y África. Sin ella no podría haberme costeado los viajes y, en consecuencia, no podría haber explorado mis raíces".
—*Alex Haley*

escrito por Cornelius Ryan. Investigadores de París, Stuttgart, Londres y Nueva York hacen más de 16.000 entrevistas y crean cientos de mapas detallados. El libro se publica dos años después.

1960 Se publica el *Manual de primeros auxilios de Reader's Digest* que, con los años, vende más de 15 millones de libros en Estados Unidos. Se publica en todo el mundo.

1967 La tirada en Estados Unidos alcanza los 16,5 millones de ejemplares y mundialmente asciende a **28 MILLONES AL MES**. La revista estrena la popular y larga serie de salud "Soy el… de Joe", sobre partes del cuerpo como los pulmones, el hígado y la próstata.

1968 En enero, RD sigue su lucha contra el tabaco publicando "Lo que los anuncios de tabaco no muestran", que vende más de **NUEVE MILLONES DE REIMPRESIONES**. En 1971, Estados Unidos prohíbe la publicidad de tabaco en radio y televisión.

1971 "El reportaje que sacudió al país", un artículo anti pornografía, consigue más de 25 millones de solicitudes de reimpresión, la mayor cantidad de la historia.

1973 Los Wallace, ambos octogenarios, se jubilan.

1976 La restauración de la casa y el jardín del pintor **CLAUDE MONET** en Giverny (Francia) se inicia gracias al apoyo de Lila Wallace.

1981 DeWitt Wallace, fundador de Reader's Digest, muere a los 91 años.

1985

LA COLECCIÓN DE ARTE DE RD hace su primera gira mundial y luego una segunda en 1988. Se expone en Ciudad de México, Ámsterdam, Hong Kong, Sídney, Lisboa, Stuttgart y otras ciudades. En ella hay obras de Matisse, Monet, van Gogh, Gaugin, Chagall y Cézanne.



En octubre de 1985, las páginas de Reader's Digest ofrecen un avance de su exposición de pintura, con obras de (en sentido horario, desde arriba a la izquierda) Renoir, Modigliani, Degas, Braque, Lachaise y Picasso.

1986 Reader's Digest en Gran Bretaña desvela un retrato de la reina Isabel encargado para celebrar su 60 cumpleaños. Desde el Palacio de Buckingham se afirma: "Le gusta, y mucho". El retrato forma parte de la colección permanente de la *National Portrait Gallery* de Londres.



1984 Lila Acheson Wallace muere a los 94 años. El artículo sobre alcohol y conducción "Sigo viéndolo en todas partes", suscita un debate sobre conducir bajo los efectos del alcohol. Es el sexto artículo de RD sobre el tema desde 1980.

1987 Se inaugura el ala Lila Acheson Wallace del Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. También se publica el **PRIMER REPORTAJE DE RD SOBRE EL SIDA**, "La plaga sin límites".

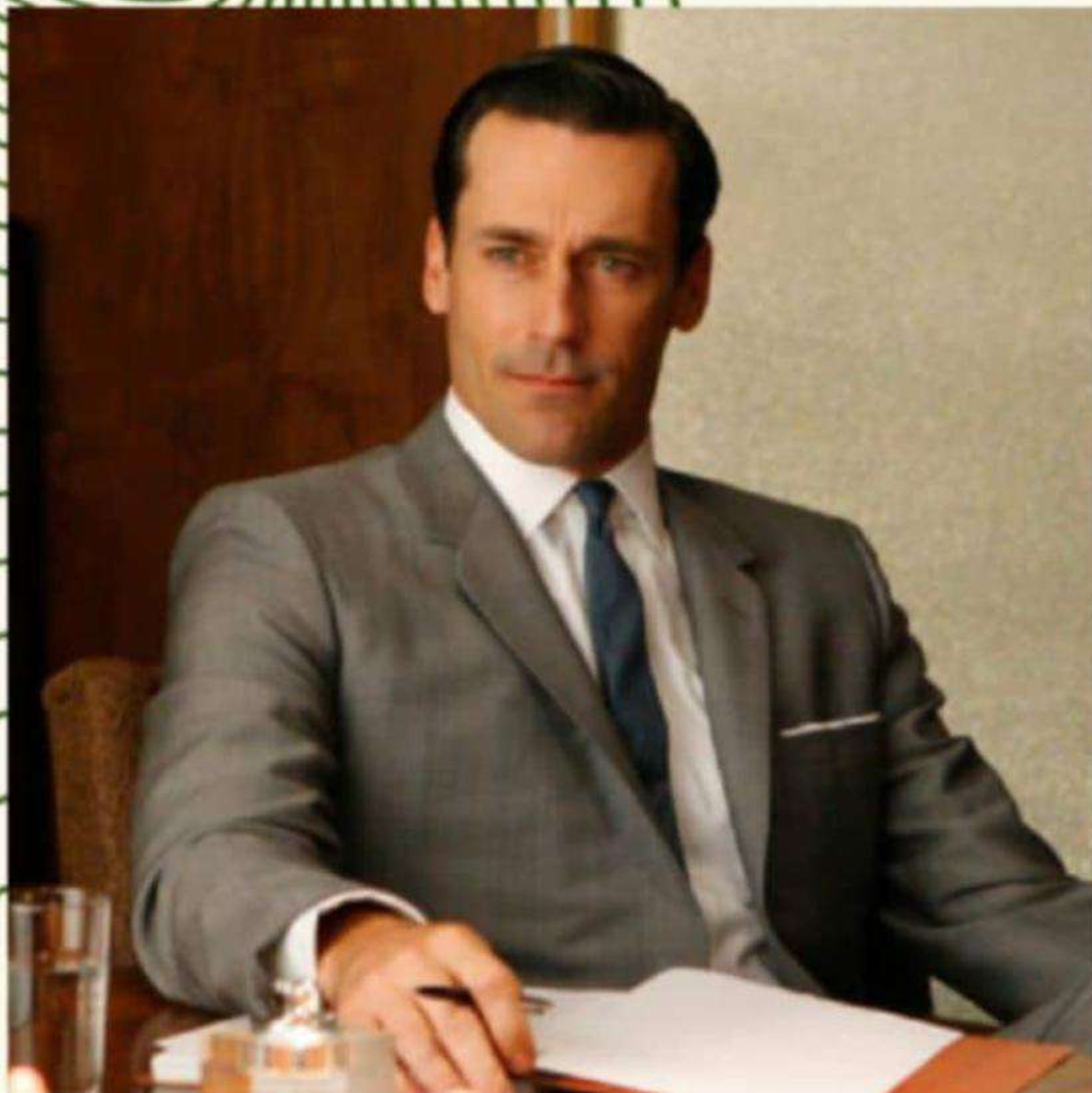
1988 La edición británica celebra su 50º aniversario plantando 1,5 millones de bulbos para crear la Alfombra de Azafrán en los Kew Gardens de Londres. Los bulbos siguen proliferando hasta la fecha. La reina británica felicita a RD por "medio siglo de periodismo responsable y divertido".



1991 La Unión Soviética se disuelve y la edición rusa de RD es la cuadragésima en su 16º idioma. Comienza una rápida expansión en los países ex soviéticos.

1994 Se publica el ejemplar número **DIEZ MIL MILLONES** en Estados Unidos.

FOTOGRAFÍA: (CROCUS CARPET) © GETTY IMAGES



2007 En el primer episodio de la exitosa serie *Mad Men*, ambientada en una empresa de publicidad de los años 60, se enfrentan a los problemas causados por reportajes de Reader's Digest sobre el tabaco y la publicidad.

1996 Reader's Digest presenta su nuevo diseño, sin su emblemático índice de contenidos de la portada. También lanza el galardón al **EUROPEO DEL AÑO**, que premia a aquellas personas que ayudan a transformar la vida de los demás.

2001 Reader's Digest India publica "The Good Doctors of Sittilingi ", sobre una pareja de médicos del sur de la India que da asistencia médica gratuita a una zona rural. Su publicación genera un gran aumento de las donaciones y mejoras en el estándar de atención médica de la región.

2002 RD Francia lanza su Premio Anual a la Solidaridad, una donación de 10.000 euros a organizaciones benéficas que convierten tragedias o problemas en soluciones para el bien común. Este año se cumple el 20º aniversario de dicho Premio.

2008 Reader's Digest entra en la **CHINA** continental con el nombre de *Puzhi* Reader's Digest.



2009 La edición francesa publica una sección de 20 páginas sobre la importancia de la donación de órganos. Incluye tarjetas de donante en la revista y promueve la campaña nacional junto con los principales medios de comunicación.

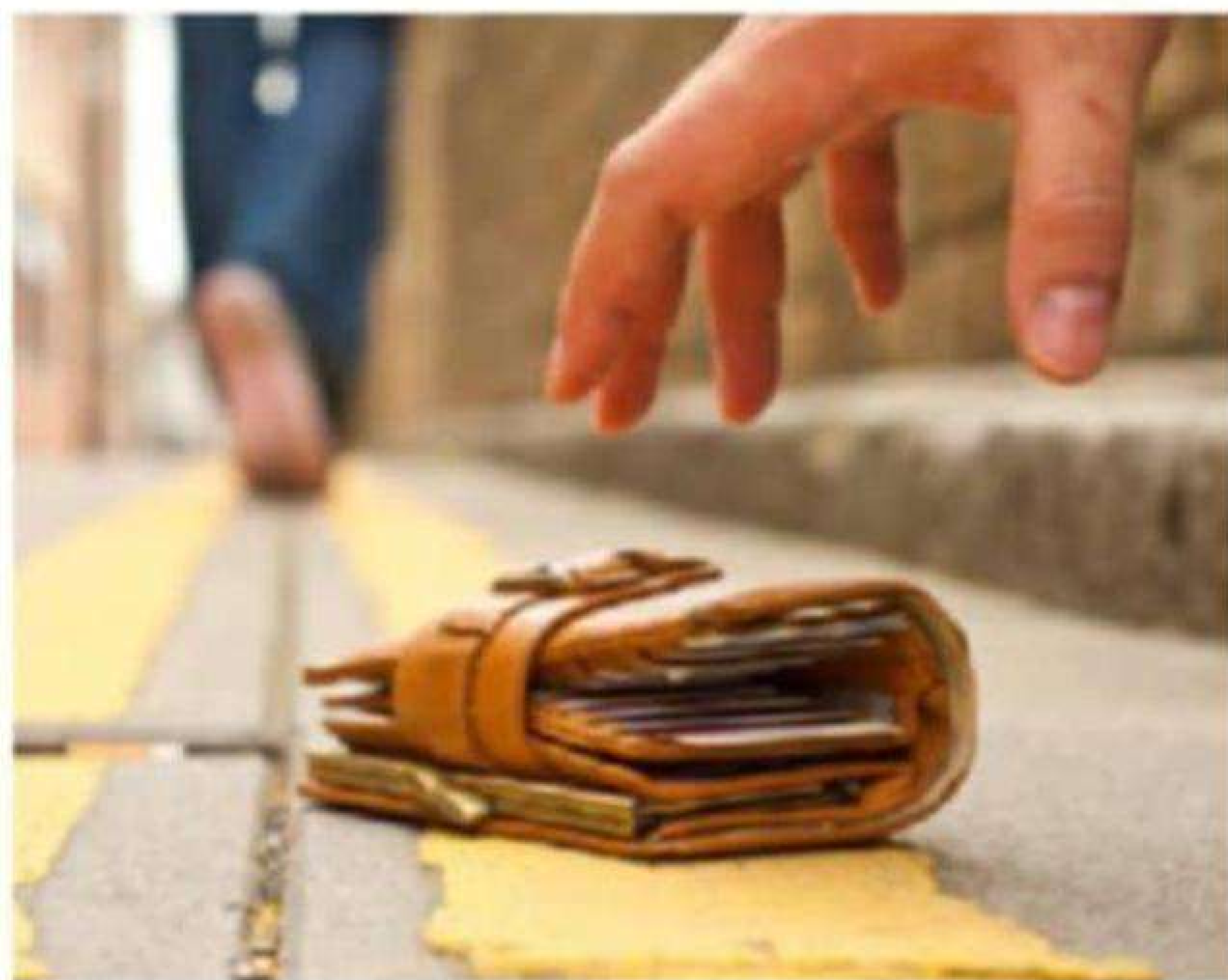
2010 La edición británica lanza un **CONCURSO DE RELATOS EN 100 PALABRAS**. Este concurso, que es ya una tradición anual amada por los lectores,

celebra la creatividad y el poder de la palabra escrita.

2011 Las ediciones internacionales publican una serie de cinco partes sobre seguridad en Internet, que exige leyes internacionales más duras para proteger a niños y jóvenes. Unas 70.000 personas firman la petición que se envía a la Unión Europea.

2013 Reader's Digest realiza la **PRUEBA DE LA CARTERA** en ciudades de todo el mundo para crear el popularísimo reportaje "¿Somos honrados?" Esta es la clasificación, de más a menos honradez:

1. *Helsinki*
2. *São Paulo*
3. *Bombay*
4. *Budapest*



5. *Nueva York*
6. *Moscú*
7. *Ámsterdam*
8. *Berlín*
9. *Liubliana*
10. *Londres*
11. *Varsovia*
12. *Bucarest*
13. *Zúrich*
14. *Praga*
15. *Madrid*
16. *Lisboa*

2015 Para el 70º aniversario de la edición finlandesa, los lectores envían relatos sobre el impacto de Reader's Digest en sus vidas. Se publican varios, incluidos algunos de lectores cuya salud mejoró gracias a artículos leídos en Reader´s Digest.

2018 En Australia, se lanza el podcast *RD Talks*, con episodios sobre los temas más populares de la revista, como los de **INSPIRACIÓN, DRAMA Y CRIMEN.** En la actualidad, el podcast tiene más de 140.000 descargas.

2019 Se elige como Europeo del Año a un español por primera vez. **ÓSCAR CAMPS** recibe el galardón a los pies del barco Open Arms, en Barcelona, por su labor salvando vidas de migrantes en el Mediterráneo y el Egeo con su ONG Proactiva Open Arms.

2020 La edición en chino publicada en Hong Kong y Taiwán es elogiada por el Ministerio de Educación de Taiwán y avalada como "excelente material de lectura" para los estudiantes de Taiwán.

2022 En febrero, Reader's Digest celebra su **CENTENARIO**. El compromiso de los lectores y su amor a la marca, tanto en formato impreso como *online*, sigue siendo uno de los más fuertes entre cualquier otra publicación en el mundo.

FOTOGRAFÍAS: (MAD MEN) CORTESÍA DE AMC. (CARTERA) ©GETTY IMAGES

NOVEDADES *para la* PÉRDIDA AUDITIVA

Las soluciones hoy no solo te ayudarán a tener de nuevo conversaciones fácilmente, sino que reducen tus posibilidades de sufrir una caída, tener depresión y mucho más

Susannah Hickling



“¡Te escucho a través de mis audífonos!”, ríe Lynne Kingston mientras me cuenta entusiasmada por teléfono las maravillas de los pequeños dispositivos que han cambiado su vida.

Lynne, británica de 57 años, se fue dando cuenta del deterioro de su audición durante al menos 15 años, desde los 40 y pocos. Pedía constantemente a la gente que repitiera lo que decía. Los restaurantes ruidosos, las fiestas y el teléfono eran una pesadilla para ella, que dirige un negocio de alquiler de alojamientos para estudiantes. “Realizo la mayor parte de mi trabajo por teléfono”, afirma. “Tenía que ponerlo en manos libres, lo que significaba que todos los demás podían escuchar la conversación.”

Hace unos 10 años consultó a un especialista en audición y probó audífonos básicos, pero pronto tiró la toalla, porque amplificaban todos los sonidos a su alrededor, y sin embargo seguía sin poder escuchar lo que necesitaba. “No quería aceptarlo”, afirma. “Pensaba, no estoy tan sorda.”

Pero lo estaba. Finalmente, la presión de sus hijos y de un amigo que llevaba audífonos le hizo reflexionar de nuevo, al igual que la compra de su hijo e hija de modernos auriculares inalámbricos Bluetooth para Navidad. “Si la gente puede llevar eso saliendo de sus oídos, ¿por qué debería preocuparme por usar audífonos?”

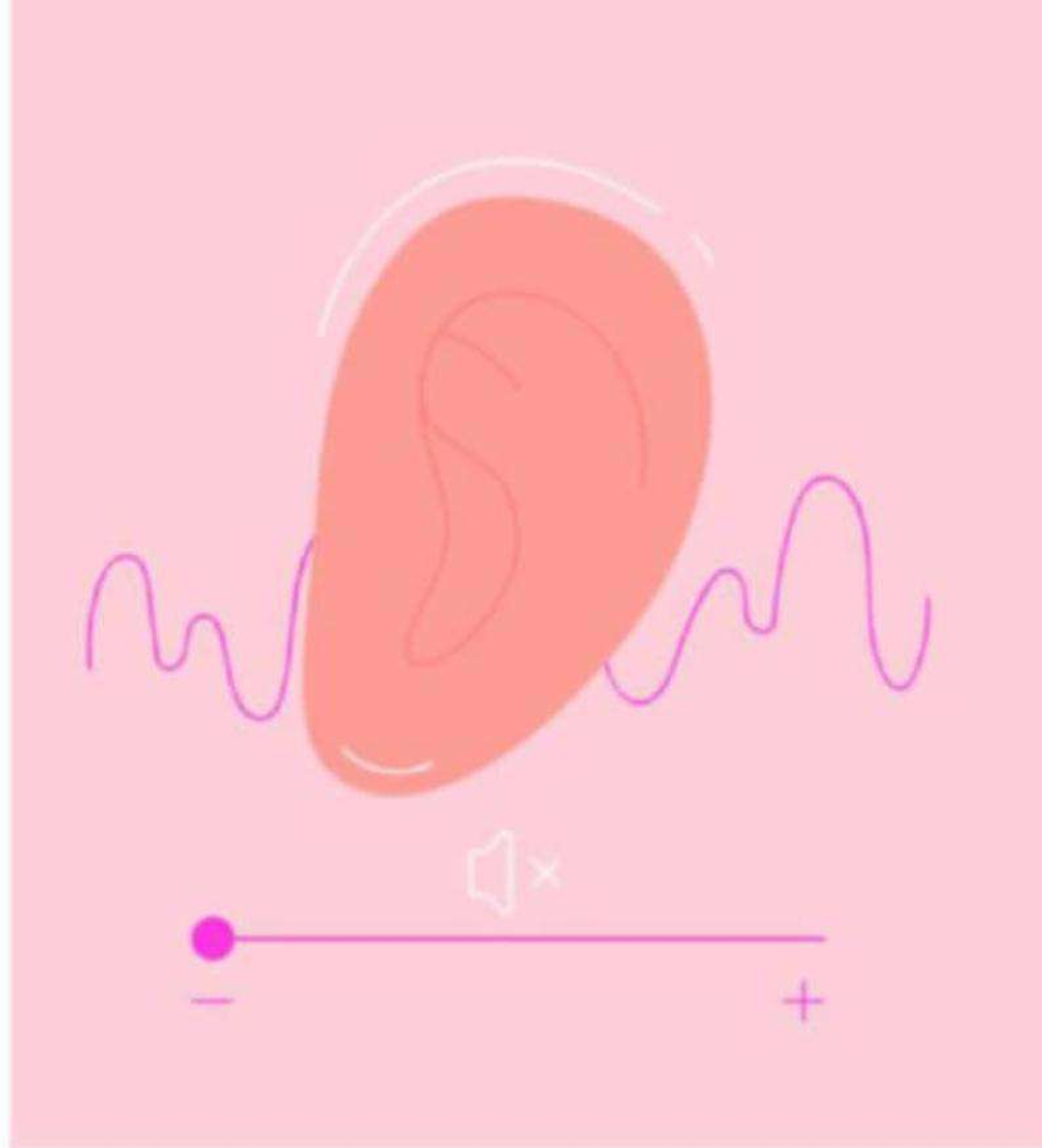
En el verano de 2020, hizo algunas averiguaciones y se quedó sorprendida con los avances de la tecnología auditiva. Acudió a un audiólogo para comprobar las diferentes ayudas disponibles, y eligió un modelo Resound One, del fabricante danés GN, una opción ampliamente disponible. Con tres micrófonos (dos en una pequeña unidad que se coloca detrás de la oreja y otro dentro). Ofrecen una calidad de sonido más natural y filtran el ruido de fondo no deseado. “Tengo una aplicación en el teléfono y, dependiendo del entorno en el que me encuentre, puedo ajustar el sonido”, afirma.

Cuando se puso los audífonos, se dio cuenta de lo mucho que se había perdido. “Pensaba, ¿qué es ese ruido?”, recuerda. “¡Eran mis chanclas!”

Puede por fin comunicarse con normalidad por teléfono y cara a cara. Puede seguir bien el sonido de la televisión así como conversaciones telefónicas a través de sus audífonos. Son cómodos y discretos, y como resultado ha ganado en autoestima.

ILUSTRACIONES DE APERTURA Y ESTA PÁGINA: ©SHUTTERSTOCK

LYNNE KINGSTON ES una de los 48 millones de personas en Europa que padecen pérdida auditiva discapacitante, según Hear-It, una organización con sede en Bruselas dedicada a sensibilizar sobre el tema. Estas personas luchan constantemente para poder mantener una conversación normal. Sin embargo, a diferencia de Kingston, a dos tercios no se les ha corregido su audición; Hear-It estima que cuesta a la Unión Europea unos 55.000 millones de euros al año en pérdida de productividad. Una encuesta realizada en 2020 por tres organizaciones europeas de audición reveló que algo más de la mitad de los mayores de 65 años admiten tener problemas de audición.



Alrededor del 90 por ciento de la pérdida auditiva se debe al desgaste del oído interno, a veces tan pronto como a los 40 años, y un 40 por ciento entre los mayores de 50 años padecen algún nivel de pérdida auditiva. Cuando las vibraciones llegan a través del oído, diminutas células similares al vello (células ciliadas) las convierten en señales eléctricas que se envían al cerebro a través del nervio auditivo, que luego interpreta el sonido. Una vez muertas, estas células no se renuevan por sí mismas.

Después de la pérdida auditiva relacionada con la edad, la siguiente causa más importante es la exposición a largo plazo a ruido excesivo, que puede comenzar en la adolescencia. Trabajar en fábricas o con armas de fuego puede dañar la audición, igual que escuchar música alta a través de auriculares o en directo.

Los virus también pueden ser un factor importante. Kingston cree que haber sufrido sarampión a los veintitantos años pudo ser la causa de su pérdida auditiva. También se cree que algunas afecciones médicas, como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta, aumentan las probabilidades de perder audición. Otros factores de riesgo incluyen antecedentes familiares, lesiones cerebrales, el tabaco y algunos medicamentos, incluyendo el antibiótico gentamicina y algunos medicamentos de quimioterapia.

Más que un inconveniente

LOS EFECTOS VAN mucho más allá de la pérdida de conversaciones. La pérdida auditiva tiene un profundo impacto en

la salud mental. "El oído es nuestro principal sentido de comunicación y perderlo conduce al aislamiento social", afirma el médico Birger Kollmeier, de la Universidad de Oldenburg, en Alemania. Es presidente de la Federación Europea de Sociedades de Audiología y director del grupo de investigación alemán Hearing4All, un grupo de expertos de tres universidades alemanas. Los investigadores han descubierto que un problema auditivo duplica el riesgo de depresión.

Además, la hipoacusia contribuye a la probabilidad de desarrollar demencia hasta en un ocho por ciento, y es el factor de riesgo modificable más alto, según un estudio de *Lancet* sobre demencia en 2020. Cuando no oyes bien, "el cerebro no se estimula lo suficiente", afirma el Dr. Paul Van de Heyning, del Hospital Universitario de Amberes.

Hay claras evidencias de que los audífonos pueden protegernos contra la demencia. Un estudio realizado en 2018 entre casi 4.000 personas durante 25 años por la organización francesa de investigación sanitaria Inserm demostró que los problemas auditivos sin corregir conducían a un mayor riesgo de discapacidad y demencia, mientras que las personas que usaban audífonos tenían la misma posibilidad de mantenerse independientes que las personas con audición normal. Además, según los datos de la reciente investigación longitudinal *online* de PROTECT, investigadores de la Universidad de Exeter y del King's College de Londres (Reino Unido), creen que los audífonos pueden reducir el riesgo de deterioro cognitivo hasta cinco años.

Sorprendentemente, puede que la pérdida de audición repercuta también en la salud física. Incluso una pérdida leve puede llevar a un riesgo tres veces mayor de caídas, fatal para las personas mayores.

Tecnología punta

LA TECNOLOGÍA en audífonos puede ser de gran ayuda. "La calidad ha mejorado enormemente en los últimos 20 años", dice la audióloga Francesca Oliver, del Real Instituto Nacional para Personas Sordas (RNID), organización benéfica de Reino Unido. "Se puede programar". Un algoritmo determina cuánta amplificación se necesita a diferentes frecuencias.

Pero uno de los avances más fascinantes es la capacidad de conectar los audífonos a tu *smartphone* por Blue-



"MIS AUDÍFONOS ME HAN HECHO SENTIR MEJOR CONMIGO MISMA. ES UNA INVERSIÓN EN MÍ."

—Lynne Kingston

FOTOGRAFÍA CORTESÍA DE LYNNE KINGSTON

Mostramos dos audífonos muy populares: el ReSound One, del fabricante danés GN (izquierda) y el Lyric, de la empresa suiza Phonak (derecha).





tooth. Al utilizar el teléfono como un mando a distancia, puedes ajustar el volumen y cambiar entre distintas modalidades, como la configuración de restaurantes, reuniones o música en directo. Antes, los audífonos no tenían conectividad con *smartphones*, por lo que se tenía que subir físicamente el volumen del dispositivo.

Y aún más, toda esta increíble tecnología está contenida a menudo en dispositivos mucho más pequeños. El Lyric, ampliamente disponible, se puede llevar dentro del canal auditivo durante varios meses seguidos. "No lo notas, y puedes dormir y ducharte con él", dice el audiólogo Paul Checkley, director clínico de Harley Street Hearing, en Londres. "Es como una lente de contacto para el oído."

La mayor parte de la pérdida auditiva es bilateral, y en esos casos, es mejor llevar dos dispositivos retroauriculares, como el que Kingston compró. Existe una interacción inalámbrica entre ellos, lo que proporciona al usuario una mejor idea de dónde viene el sonido para replicar lo que hacen nuestros propios oídos. Lo próximo en llegar, en opinión de Checkley, serán los "audibles." Algunos fabricantes están poniendo la tecnología auditiva en tapones para los oídos inteligentes", explica. Estos microordenadores, similares a auriculares para escuchar música, utilizan tecnología inalámbrica, lo que permite que sus datos auditivos personales sean introducidos para mejorar su audición.

Con los audífonos, cuanto antes te los pongas, mejor. "Las investigaciones revelan que la mayoría esperan unos diez años antes de buscar ayuda", afirma Francesca Oliver, de RNID. No es solo el estigma asociado con la sordera; es también porque la pérdida de audición es gradual y a menudo no eres consciente. La pérdida de audición relacionada con la edad afecta primero a las frecuencias más altas, lo que significa que se pueden oír vocales pero se pierden las consonantes", afirma Checkley. "Puedes engañarte pensando que tu audición es normal."

Pero no esperes a no poder oír nada. "El cerebro tiende a olvidar sus

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA DE: (IZQUIERDA) GN, (DERECHA) PHONAK

capacidades auditivas centrales si no están activadas correctamente", dice Kollmeier. Obviar el problema significa que tardarás más en acostumbrarte a los audífonos.

Implantes cocleares

CUANDO LOS AUDÍFONOS no son suficiente, hay una solución quirúrgica que puede revolucionar vidas. Los implantes cocleares pueden permitir una mejor percepción del habla en hasta el 98% de las personas que, incluso cuando usan ayudas, no pueden tener una conversación normal, según el Dr. Van de Heyning, del Hospital Universitario de Amberes.

"El 80% de las personas que reciben un implante coclear puede volver a hacer una llamada telefónica", afirma. Y para las personas que tienen la mala suerte de padecer además acúfenos, afirma que los ruidos en la cabeza se pueden reducir entre un 50 y un 80 por ciento al accionar el implante.

Un implante coclear tiene una parte detrás de la oreja y otra se implanta quirúrgicamente bajo la piel del cuero cabelludo con un alambre que conduce a través del oído los electrodos hasta la cóclea, la parte del oído interno que facilita la audición. Un micrófono externo en el oído o cerca de él recoge los sonidos, que se analizan mediante un chip y se envían como código a los electrodos implantados. Estos envían corrientes al nervio auditivo. "Sustituye la labor de las células ciliadas", afirma el Dr. Van de Heyning, aclarando que no es necesario realizar ninguna cirugía cerebral.

De hecho, el riesgo de complicaciones y la tasa de fracaso son bajos. Los implantes son adecuados para personas cuya pérdida auditiva es causada por problemas del oído interno (la gran mayoría) y la edad no es un problema. "La única barrera es la demencia severa", dice el Dr. Van de Heyning. Estos pacientes no tienen la agudeza cognitiva necesaria para interpretar los sonidos inicialmente desconocidos que escuchan.

Sin embargo, la concienciación sigue siendo baja en Europa. En los países de renta alta, menos del 10 por ciento de las personas cuyas vidas podrían mejorar con un implante

PISTAS SOBRE PÉRDIDA AUDITIVA

- ✦ El volumen de la televisión es mayor al que necesitan los demás.
- ✦ Pides a la gente que repita lo que ha dicho.
- ✦ La gente parece estar murmurando, y no oyes bien lo que dice.
- ✦ Es difícil mantener una conversación en restaurantes, bares o en fiestas.
- ✦ Es difícil oír por teléfono.
- ✦ Te sientes cansado o estresado por tener que concentrarte al escuchar.

coclear, se lo ponen. El Dr. Van de Heyning dice que incluso los otorrinolaringólogos a menudo parecen no ser conscientes de las ventajas. “Sigue predominando la idea de que tienes que estar completamente sordo para obtener un beneficio.” Y no es así.

El francés Jacques Verdire, de 88 años, es la prueba de que los implantes cocleares pueden recuperar la audición incluso de personas mayores. Después de años de infecciones de oído, este bibliotecario jubilado se quedó completamente sordo del oído izquierdo. Cuando el otorrinolaringólogo le sugirió un implante coclear, dudó. “Pero mi hija, enfermera, me convenció”, dice Verdire. En 2016 le pusieron un implante coclear, seguido de un segundo al año siguiente cuando perdió la audición en el otro oído.

Aunque Verdire tuvo que hacer rehabilitación para reentrenar su cerebro, no necesitó ayuda después del segundo implante. “Podía oír perfectamente. Fue maravilloso.”

La pérdida de audición en el oído interno siempre se ha considerado irreversible, pero la ciencia puede estar a punto de descartar esa idea. Un nuevo medicamento, que está siendo probado en Grecia, Reino Unido, y Alemania, “tiene como objetivo regenerar las células ciliadas del oído interno que se pierden a medida que progresa la pérdida auditiva”, afirma la doctora Anne G.M. Schilder, otorrinolaringóloga e investigadora de audición, del Centro de Investigación Biomédica de los Hospitales Universitarios de Londres, donde se realizó la investigación.

La Dra. Schilder lidera un ensayo financiado por la UE, llamado REGAIN. En personas con pérdida auditiva leve a moderada, un otorrinolaringólogo inyecta la medicación, un inhibidor de la gamma secretasa, en el oído medio, desde donde se difunde hacia el oído interno para producir nuevas células ciliadas. La Dra. Schilder cree que este y otros innovadores tratamientos capaces de revertir la pérdida auditiva podrían estar disponibles dentro de cinco o diez años.

Es importante prevenir en lo posible el daño a esas células ciliadas esenciales. “Hay tapones para los oídos de muy buena calidad y a un precio razonable que puedes comprar y que filtran los sonidos dañinos”, afirma Francesca Oliver. Al escuchar música, intenta utilizar auriculares con anulación de ruido, no subas el volumen demasiado y no los uses demasiado tiempo. Tómate un descanso de al menos cinco minutos cada hora y, si estás en un concierto, cada 15 minutos. Deberíamos hacernos pruebas de audición regulares, igual que la vista.

¿Por qué sufrir en silencio? Aunque es posible que tengas que pagar parte o la totalidad del coste de los audífonos de última generación, Lynne Kingston piensa que vale la pena. “Me han hecho sentirme mejor”, dice. “Es una inversión en mí misma.”

Un terrible accidente estuvo a punto de acabar con su vida. La curación de las lesiones sería difícil; pero más aún perdonar al piloto del barco



ARROLLADO POR UNA LANCHA

Gary Stephen Ross

rebrand.ly/byneon
byneon Neon147

FOTOGRAFÍA: *Erika Larsen*



Carter Viss, cerca del lugar donde buceaba el día del accidente.

BAJO LA SUPERFICIE DEL OCÉANO

espera un mundo diferente, resplandeciente de vida. A Carter Viss le encantaba ese mundo. Por eso se trasladó desde el estado sin costa de Colorado hasta la Universidad Palm Beach Atlantic, en Florida, para estudiar biología marina. Y por eso también consiguió un trabajo en el Centro Marinelife de Loggerhead, en la costa este de Florida. Y además también por eso se pasaba tanto tiempo libre buceando en los arrecifes a unos metros.

Ese jueves por la mañana, 28 de noviembre de 2019, eran las vacaciones de Acción de Gracias, y turistas y locales visitaban las playas. El agua estaba como un plato, el cielo azul, y la visibilidad bajo el agua era espectacular. Viss, de 25 años, y su compañero de trabajo Andy Earl, de 32, pasaron un par de horas entre tiburones, morenas, tortugas, pulpos y peces ángel. Finalmente, alrededor del mediodía, se dirigieron a la costa.

Para un submarinista bajo el agua, los motores fueraborda tienen un sonido inconfundible. Pero en la superficie, Viss no oyó la lancha motora hasta que prácticamente la tuvo encima. Cuando la vio, supo que tenía un instante. Se echó desesperadamente hacia un lado, retirando la cabeza y la parte superior del torso de su trayectoria antes de que lo arrollara.

Dio unas brazadas. El agua del mar a su alrededor se puso roja. Una extremidad cercenada se fue al fondo, un brazo humano, con la mano envuelta en un guante de buceo negro.

Mientras tragaba sangre y agua, se dio cuenta de que se ahogaría si no nadaba. Pero su brazo derecho había desaparecido, y tenía las piernas destrozadas. Tenía la otra mano dañada. Se deslizó bajo la superficie.

Andy Earl escuchó el grito de terror de su amigo. También lo oyó Christine Raininger, una canadiense que estaba sentada en una tabla de surf cerca y había gritado a la lancha que redujera

la velocidad. Llegaron hasta Viss aproximadamente al mismo tiempo. Mientras Andy mantenía su cara fuera del agua, Christine apretó la parte superior de su brazo para detener el flujo de sangre, y después formó un torniquete con la cuerda de su tabla de surf.

Mientras, la lancha a motor de 11 metros estaba dando la vuelta a toda prisa. Tenía tres motores fueraborda de 400 caballos de fuerza con hélices de cinco palas. A bordo estaban Daniel Stanton, ejecutivo de Goldman Sachs jubilado, su hijo de 30 años, Daniel Jr., su yerno y dos nietos. Daniel Jr. estaba al timón. Horrorizado, ayudó a Earl y Raininger a subir a Viss al barco.

No voy a conseguirlo, pensó Viss con un dolor abrasador. *No voy a sobrevivir.*

Earl también temía que su amigo no pudiera sobrevivir a tales heridas. "Dios está con nosotros", le tranquilizaba, agarrando su mano.

Viss sintió que su miedo y pánico se disipaban, dando paso a una rendición total, una especie de aceptación.

INCLUSO EN EL peor día de su vida, tenía cosas por las que estar agradecido: que Earl y Raintinger estuvieran tan cerca; el regreso rápido de la lancha; los primeros socorristas vadeando el océano para llegar hasta la la lancha. En el St. Mary's Medical Center, el equipo de



Después de arrollarlo, el piloto de la lancha lo llevó hasta la playa.

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA DEL DEPARTAMENTO DE POLICÍA DE PALM BEACH

cuidados críticos de 12 personas recibió a Viss solo 20 minutos después de que el barco lo arrollara.

El Dr. Robert Borrego, cirujano de cuidados críticos y director médico de trauma en St. Mary's, estaba de turno. Hijo de un pescador cubano, había llegado a Estados Unidos a los nueve años. Treinta años en el St. Mary's y una temporada en un hospital de campaña en Irak lo habían acostumbrado a lidiar con situaciones traumáticas. Muchos

HABÍA PERDIDO MUCHA SANGRE Y ESTABA AL BORDE DE UN FALLO MULTIORGÁNICO.

soldados a los que había tratado habían sido destrozados por explosivos.

El Dr. Borrego hizo una evaluación rápida. Las grandes heridas abiertas en el océano son doblemente peligrosas porque el sangrado de la víctima no se ralentiza debido a la coagulación, y es muy probable que haya infección. Viss había perdido al menos el 40 por ciento de su volumen de sangre y estaba al borde del fallo multiorgánico.

El Dr. Borrego notó que la mano y la muñeca izquierdas estaban dañadas. La rodilla derecha estaba dislocada, la rótula estaba casi cercenada y el fémur fracturado. La parte inferior de la pierna y el tobillo izquierdos estaban destrozados, y el pie izquierdo se estaba poniendo azul.

Una opción era amputar ambas piernas, lo que disminuiría el riesgo de infección. Pero como Viss era joven y saludable, el Dr. Borrego y su equipo decidieron tratar de salvarlos.

Tres cirujanos y dos residentes se pusieron a trabajar. Primero vino la amputación del brazo mutilado. A continuación, se restablecieron las piernas y se encajaron en un fijador cada una, una especie de exoesqueleto que mantiene la alineación a medida que los huesos comienzan su lento proceso de reparación. También se fijaron fracturas en la mano y muñeca izquierdas y se repararon los daños en los tejidos blandos. Tres horas y media más tarde, infundido con solución salina y ocho unidades de glóbulos rojos, plasma y plaquetas, Viss fue trasladado a la unidad de cuidados intensivos (UCI).

Las siguientes 48 a 72 horas serían críticas. Todo lo que se podía hacer era esperar y ver si salía adelante.

EN CENTENNIAL, UNA ciudad a las afueras de Denver (Colorado), Chuck y Leila Viss estaban dando un largo, frío y nevado paseo después del servicio religioso del Día de Acción de Gracias cuando sonó el móvil de Leila. La pantalla mostró un número de Florida y supuso que sería publicidad.

De vuelta en el coche, de camino a casa, vio que había dos mensajes en el buzón de voz. Puso el teléfono en altavoz para que Chuck pudiera escuchar

también. Era un sheriff del condado de Palm Beach.

"Accidente marítimo… ha perdido un brazo… tratando de salvar sus piernas."

Aterrados y llorando, se desviaron hacia un aparcamiento. "Nos turnamos dándonos por vencidos y consolándonos el uno al otro", dijo Leila. El día se convirtió en una lucha desesperada y borrosa: cancelación de la cena, llamadas urgentes, sollozos impotentes, planes de trabajo, intentando reservar vuelos en medio de las vacaciones. Encontró dos billetes para esa noche.

Si el purgatorio existe, podría parecerse al aeropuerto de Boston a las 4 de la mañana cuando estás tan emocionalmente destrozado que te has quedado sin lágrimas, sin saber si tu hijo seguirá aún vivo cuando llegues junto a él. Y atreverte a contemplar la posibilidad de que si finalmente solo le quede una extremidad a un joven que vivía para bucear, pescar y tocar la guitarra y el piano.

ALTERADOS Y AGOTADOS, Leila y Chuck Viss llegaron al St. Mary's alrededor de las 10 de la mañana. La visión de su hijo en la UCI, hinchado y vendado, sin brazo derecho, y con tubos en la garganta, fue abrumadora. Tuvieron que recibir ayuda psicológica para recomponerse.

Así comenzó su vigilia. Los Viss se turnaban junto a su cama, donde Carter recibía ayuda con ventilación mecánica. Le atormentaban las alucinaciones "psicosis de la UCI", lo llaman los médicos. Sabía que su familia estaba allí, llorosa y reconfortante, pero también había extrañas, horripilantes criaturas que se arrastraban por encima suyo. "Apartaos de mí", les imploraba.

Viss no sabía que había sufrido cuatro operaciones. Le habían extirpado la parte infectada, insertado una varilla de titanio en la tibia destrozada, e instalado elementos metálicos en muñeca izquierda y rodilla derecha.

Leila, organista de la iglesia y profesora de piano, tenía que volver a casa,

UNA MAÑANA, EL DOCTOR LE DIJO QUE HABÍA GANADO LA BATALLA EN UN 90 POR CIENTO.

pero Chuck podía teletrabajar, así que pudo instalarse en un piso cercano.

Una mañana, después de que Viss fuera extubado, Borrego le dijo que la batalla estaba ganada al 90 por cien. Viss se dio cuenta de que tenía un largo camino por delante, pero estaba decidido a conseguirlo.

Decidió que utilizaría su nueva vida para educar a otros en seguridad y conservación de los océanos.

Durante los 68 días que pasó en el hospital, Viss sintió que su recuperación era agonizantemente lenta. En realidad, dice el Dr. Borrego, fue notablemente rápida. Sus padres anotaron

cada hito. El primer día que se sentó. Cuando salió de la UCI. La primera vez, después de una operación en los nervios de su rodilla derecha, que pudo mover los dedos de los pies. La primera vez que se sentó en una silla de ruedas. Después, de pie sin ayuda y, unos días más tarde, sus primeros temblorosos y dolorosos pasos.

Pero otra batalla acababa de comenzar. Grandes dosis de morfina, oxicodona y fentanilo habían aliviado su dolor. El Dr. Borrego explicó a los Viss que para lograr el éxito dependía de que él se quitara de los opioides.

LA CURACIÓN FÍSICA ES UNA COSA. PERO LA CARGA EMOCIONAL ES DISTINTA.

Carter entendió la gravedad del problema. Redujo sus dosis gradualmente y luego se quitó el parche de fentanilo. La retirada de los opioides hizo que pasara algunos días desgarradores, pero Viss, como afirma el Dr. Borrego, "tiene una fuerza mental increíble".

EN JUNIO DE 2020, Viss volvió a trabajar. Sus tareas incluyen ayudar a rehabilitar tortugas que han sido heridas en colisiones con barcos.

En la actualidad solo puede doblar la rodilla derecha 90 grados. Le han puesto una prótesis en el brazo pero lo encuentra engorroso. Pero en general, dice el Dr. Borrego, su recuperación ha sido casi milagrosa.

La curación física es una cosa. La carga emocional es distinta. "Trato de no recordar lo real que fue el accidente, el pánico y el horror", dice Viss. "Lo siento más como un sueño o una pesadilla. Y trato de no pensar en lo que no puedo hacer y centrarme más en la forma de cómo solucionar las cosas".

Una investigación reveló que la lancha iba por lo menos a 80 kilómetros por hora cuando arroyó a Carter, a pesar de la bandera roja y blanca que indicaba la presencia de un "buzo bajo el agua". En septiembre de 2020, Daniel Stanton Jr. fue acusado del manejo deliberado e imprudente de un barco, sancionado con hasta un año de cárcel. "Carter insistió en que no quería que Stanton fuera a la cárcel", afirma Chuck Viss. "Dijo: "Preferiría que trabajara conmigo en materia de seguridad del océano en vez de encerrarlo en una celda de la cárcel".

En la vista judicial dos meses más tarde, Carter y Stanton Jr. se vieron por primera vez desde el día en que sus vidas cambiaron. Leila y Chuck estaban allí, igual que la madre de Stanton. El padre asistió por videoconferencia. Las familias evitaron el contacto visual.

Viss leyó una declaración de la víctima y luego Daniel Stanton Jr. se dirigió directamente a él. Viss se dio cuenta de que el remordimiento era auténtico

13916958





Viss con su madre, Leila, y durante su rehabilitación.

FOTOGRAFÍAS CORTESÍA DE LA FAMILIA VISS

y profundo. "No había duda de cómo se sentía", asintió Chuck. "Se podía ver el dolor en su mirada."

Stanton Jr. fue condenado a 75 horas de servicio comunitario, un año de libertad condicional, una multa de 1.000 dólares y una orden para trabajar con Viss en la legislación para mejorar la seguridad y conservación de los océanos. Después, Viss se dirigió a él y se dieron las manos. Las lágrimas fluyeron y el muro de silencio entre las familias se vino abajo. Mientras los dos se abrazaban, Viss le susurró al oído: "Marquemos la diferencia".

Una de sus ideas es la creación de un marcador mejor para los buceadores. El diseño actual es una bandera roja con una banda diagonal blanca. Sin embargo, dependiendo de la dirección del viento, es posible que un navegante no lo vea. Viss está a favor de una boya tridimensional más grande y con bandas reflectantes, visible en cualquier situación. Además, quiere medidas estrictas para que se respete la velocidad.

¿La resolución legal ha llevado al perdón? "El perdón viene del corazón", dice Carter. "Siento que voy en la dirección correcta. Si yo fuera él y tuviera que vivir con la culpa y el remordimiento, casi preferiría estar en mis zapatos. Es algo complejo emocionalmente, pero si puedo aliviar el dolor de otra persona, lo haré".

Quiérete a ti mismo

La compasión empieza por hacernos amigos de nosotros mismos.

PEMA CHÖDRÖN, MONJE BUDISTA

TU INCREÍBLE SMARTPHONE

DESCUBRE LOS TRUCOS Y SECRETOS MÁS ÚTILES DE TU DISPOSITIVO CON ESTOS 17 CONSEJOS

Jody L. Rohlena

FOTOGRAFÍAS: *Dan Saelinger*



¿Te acuerdas cuando los teléfonos solo servían para transmitir la voz? ¿O cuando se logró una actualización para enviar breves mensajes escritos a los que ahora nos referimos como "mensajes de texto"? En la actualidad, estas funciones esenciales son solo una fracción de lo que los *smartphones* pueden conseguir en nuestras manos. Son realmente mini ordenadores, y están repletos de más poderes que una película de superhéroes. Algunas de esas funciones están integradas en el dispositivo y algunas son aplicaciones que se descargan. La mayoría son gratis. Todas merecen la pena y pueden mejorar tu vida.

SALUD Y BIENESTAR

Reducir el ruido ¿Tienes vecinos ruidosos? Bloquear sus sonidos ambientales puede ayudarte a conseguir paz. No necesitas ningún aparato especial, basta con una aplicación de White Noise, con sonidos como el de la lluvia, el tictac de un reloj, las olas o cualquier otro que desees para tu banda sonora de fondo personal.

Forma física La aplicación de salud integrada de tu teléfono puede hacer prácticamente todo lo que un dispositivo de seguimiento de forma física o un reloj inteligente puede hacer, incluyendo recuento de pasos y recopilación de otros datos sobre salud. Pero si quieres medir específicamente tu frecuencia cardiaca, necesitarás una aplicación independiente. Prueba Instant Heart Rate, una aplicación que ha sido declarada como fiable y exacta en un estudio realizado por investigadores del corazón de la Universidad de California en San Francisco. Convierte la lente de la cámara del teléfono en un monitor de frecuencia cardiaca: solo tienes que colocar el dedo sobre la lente para leer y ver si estás dentro en el rango adecuado para la actividad física que estás realizando: correr, descansar o una actividad intermedia.

ASISTENTES

Dictado ¿Cansado de escribir? Es fácil dictar textos y correos electrónicos con el teléfono. Solo tienes que tocar el micrófono situado en el teclado del teléfono, y lo que digas se convertirá mágicamente en texto mecanografiado. Asegúrate de pronunciar bien para que lo pueda captar.

Cámara de coche Seguramente ya uses tu teléfono como navegador. Utiliza la aplicación CamOnRoad y grabarás simultáneamente vídeo mientras conduces, lo que podría ser

ESTILISTA: DOMINIQUE BAYNES



Caja de herramientas

El teléfono también es una cinta métrica. Con un iPhone, solo tienes que abrir la aplicación Measure integrada (si no la ves, asegúrate de que tu sistema operativo está actualizado) y hacer clic en el icono de la regla. También verás un icono de nivel de burbuja, para otra práctica herramienta integrada que te ayudará a nivelar todos los cuadros torcidos en tus paredes. En los Android, busca "regla" o "nivel de burbuja" (el nombre oficial de esa práctica herramienta) y las versiones digitales deben aparecer en la parte superior de los resultados.

útil si tienes un accidente y necesitas presentar una reclamación al seguro. (El metraje se almacena en la nube para que el teléfono no se quede sin memoria). La aplicación puede incluso saber si tienes un accidente y llamar automáticamente a los servicios de emergencia.

Cartera virtual ¿Aún no has probado Apple Pay o Google Pay? Estos métodos de pago virtuales almacenan la información de tu tarjeta de crédito o débito para que puedas pagar con tu teléfono o reloj inteligente sobre una pantalla en la caja de la tienda sin que sea necesario el contacto. Tu información financiera vinculada está cifrada para que no pueda ser robada.

En los iPhone, Apple Pay está integrado en la cartera virtual de tu teléfono; solo tienes que tocar el icono Wallet para empezar. Google Pay funciona en iPhone y Android: descarga la aplicación y sigue las instrucciones para configurarla.

Cámara de seguridad ¿Tienes un *smartphone* antiguo que ya no utilizas? Puedes convertirlo en una cá-

mara de seguridad o una cámara en directo para ver a tu mascota mientras estás fuera con la ayuda de una aplicación como Alfred. Coloca el teléfono donde puedas ver lo que deseas controlar y la aplicación retransmitirá en directo al teléfono principal.

Escáner de documentos Hay muchas aplicaciones que puedes utilizar para escanear y compartir documentos desde el teléfono. O puedes hacerlo con herramientas que probablemente ya estés utilizando. En un iPhone, abre la aplicación Notas integrada, toca el icono de la cámara y, a continuación, selecciona Escanear documentos. ¿Necesitas firmar también el documento? Toca el icono Compartir, luego Marcas, luego Agregar y elige Firma. En Android, vete a Google Documents y toca el signo más y, a continuación, el icono de la cámara. A continuación puedes hacer una foto del documento y enviarlo. Para firmarlo primero, busca la herramienta "scribble" en la pestaña de dibujo.

Idiomas

Hay muchas maneras de aprender un idioma además de clases presenciales. Con una aplicación de aprendizaje de idiomas, puedes obtener más fluidez en cualquier momento que tengas unos minutos libres. Según *PC Magazine*, la mejor es Duolingo, que ofrece enseñanza en más de 30 idiomas, personalizada para principiantes y estudiantes más avanzados.



Navegador Si te gusta viajar o explorar nuevos lugares, pero te preocupa perderte (o tiendes a olvidar donde aparcaste el coche), las aplicaciones de mapas telefónicos son útiles compañeras. En Mapas de Apple, toca el punto azul que muestra tu ubicación actual. Tendrás dos opciones: Marcar mi ubicación, que guarda tu lugar, o Compartir mi ubicación, para compartir dónde estás con otros. En Google Maps, funciona de la misma manera, excepto que debes elegir Guardar mi aparcamiento. A continuación, utiliza la aplicación de mapas para volver donde empezaste.

Mapas Los mapas integrados del teléfono son geniales, pero si te encuentras sin cobertura, te alegrarás de haber descargado mapas previamente mediante la aplicación Maps.Me, que puedes abrir en cualquier momento y lugar. También ofrece opciones para comer y direcciones.

ENTRETENIMIENTO

Lector de libros Si te encuentras en algún lugar con tiempo y echas de menos un libro, descarga una aplicación de lectura electrónica y podrás comprar un libro. Si el libro elegido también tiene una versión de audio, puedes leer y escuchar al mismo tiempo, o cambiar de un modo a otro.

Radio A veces solo quieres escuchar la radio. Pero no te tienes que limitar a lo que se está emitiendo en tu zona. La aplicación de radio TuneIn transmite miles de emisoras de todo el mundo, con todo tipo de música, noticias, deportes en directo e incluso podcasts y programas de televisión.

Mando a distancia Si siempre pierdes el mando a distancia de la televisión, puedes descargar una aplicación que puede hacer su función. La mayoría de los fabricantes de televisiones tienen sus propias aplicaciones remotas. La forma más sencilla de encontrar la que necesitas es buscar la "aplicación TV Remote" y el fabricante de la televisión.

DIVERSIÓN

Astronomía Hay varias aplicaciones disponibles para ver el cielo nocturno replicado en la pantalla del teléfono con los nombres de las estrellas y los planetas. También hay aplicaciones que te indican de dónde viene y a dónde va el avión que sobrevuela.

Fotografía Prueba a hacer fotos a tus mascotas en modo retrato, una opción disponible en muchos de los teléfonos nuevos. Al abrir la cámara, solo tienes que seleccionar el modo retrato y el fondo se difuminará automáticamente, enfocando al animal, igual que con las personas.

Artístico Prueba una aplicación de edición de fotos (Visionist, para IPhone), puede hacer que cualquier fotografía parezca un cuadro.



Una lección de San Valentín

Cuando era niña, me humillaron un 14 de febrero. Ahora que soy profesora, mis alumnos celebran este día con amor

Melanie McCabe
DEL WASHINGTONPOST.COM

"VOY A CONTAROS una historia", anuncio a mi clase de bachillerato.

Todos levantan la vista. Nada calma tan pronto a un grupo de adolescentes parlanchines y hace que suelten sus teléfonos como la promesa de una historia.

"Es una historia de amor. Y de desamor". Hago una pausa dramática. "Y de humillación".

Me miran con ojos como platos. Y añado el remate: "la mía".

¡Atrapados! Cuento esta historia cada febrero desde que empecé a dar clase en 1999. Su poder reside, pienso, en cómo cambia la forma en que mis alumnos me ven. Cualquier omnipotencia que ejerciera como profesora desaparece por un momento. Solo queda una niña de 11 años con los sentimientos destrozados, y cada uno de ellos se indigna por la brutalidad de quien los destrozó.

"Cuando era pequeña", comienzo, "me enamoré perdidamente. Se llamaba David. Era alto, guapo y todo un chico malo, lo que me parecía fascinante. Yo no le gustaba; aún así garabateé su nombre en todo mi diario. 'DT y MM' con corazones gigantes, ya os imagináis".

Se lo imaginan perfectamente. Las chicas ríen (y recuerdan).

"Era el día de San Valentín, al estilo de primaria. Una madre trajo *cupcakes*. Nuestros padres nos compraron tarjetas variadas de San Valentín para repartir a toda la clase".

"Llegó el día. Puse sobre mi pupitre las tarjetas que había recibido y, entre muchos sobres pequeños, vi

FOTOGRAZIA/GETTY IMAGES

ILUSTRACIÓN: *Tim Bower*

uno enorme salpicado de purpurina. Pensé, emocionada: Uy, ¿a quién le gusto tanto que me ha comprado esta enorme tarjeta de San Valentín? Con manos temblorosas abrí el sobre y saqué un brillante dibujo de una reina en su trono. En el título se leía: 'Para una reina de San Valentín'".

Dirijo una mirada significativa a la clase. "Estaba muerta de emoción. Muy despacio, le di la vuelta a la tarjeta y, al final, vi la firma y casi me desmayo: David. Era demasiado perfecto para ser real".

"Entonces leí lo que había escrito sobre su firma. En letras grandes y desiguales, me había escrito un mensaje especial".

Mis alumnos se acercan expectantes.

"Decía: 'Para la chica más fea de la clase'".

Hay suspiros audibles y bocas abiertas. Algunos bajan la vista a sus pupitres, como si se avergonzaran por mí.

"¿Y qué hiciste?", pregunta algún valiente.

"¿Tú qué crees?", respondo. "Se me llenaron los ojos de lágrimas. Me picaba la nariz y me ardían las mejillas. Estaba destrozada y temía que él y sus amigos estuvieran mirándome, esperando para ver mi reacción".

Asienten con compasión.

"Pues sí, me estropeó el día de San Valentín. Hizo tambalear la poca fe que tenía en mí mucho tiempo. Pero sobreviví. Y ahora me niego a ceder esta fiesta del amor a la maldad de un chico. En cambio, estoy decidida a deshacer la maldad de David". Sonrío. "Y por eso vamos a hacer una fiesta. Una fiesta que celebre la bondad en lugar de la crueldad".

"AUNQUE SEA ALGUIEN QUE CASI NO CONOCES, SIEMPRE HAY ALGO AGRADABLE QUE DECIR".

Se les iluminan los ojos. Están dispuestos a hacer lo que yo les pida. Reparto cartulinas para que hagan buzones personalizados y los pongan en sus pupitres. "No es obligatorio, pero podéis decorarlos. Aquí hay rotuladores". Unos pocos chicos orgullosos se limitan a garabatear sus nombres, pero casi todos llenan sus buzones de corazones, volutas y letras de fantasía. Confirmo que nadie se divierte más en el colegio que un joven de 18 años al que le dejan volver a tener diez años.

La noche antes de la fiesta, recorto cientos de cuadraditos de papel rosa.

"¿Qué tenemos que escribir?", pregunta alguien cuando los reparto. "¿Tenemos que poner nuestro nombre?", pregunta otro.

"Por supuesto que vais a poner vuestros nombres", digo. "No vais a escribir algo de lo que os avergoncéis,

¿verdad? El objetivo es escribir cosas positivas y sinceras a todos los de la clase. Aunque sea alguien que apenas conoces, siempre hay algo agradable que decir. Admira su buen gusto para vestir o su habilidad para el baloncesto. Cuéntales algo divertido que recuerdes de ellos de primaria".

Siempre es un placer ver cómo elaboran sus mensajes. Pongo un CD mixto de viejas canciones y el ambiente en la clase se anima. Llevan el ritmo con los pies. A veces no puedo evitar bailar. Pero la verdadera diversión llega cuando leen lo que les han escrito. Ver a un chico tímido abrir una tarjeta y romper a sonreír merece la pena.

Hace diez años, mi alumno Julio le confesó a una chica llamada Rosa que la quería desde tercero. En los meses siguientes fueron novios, iban de la mano y estaban enamorados. Pero los romances son escasos, y no es lo que me importa. Hay medidas de éxito mucho mejores. Hace cuatro años, un chico llamado Hal me escribió que yo era la única que había notado su depresión unos meses antes y lo mucho que había significado para él. Antiguos alumnos me han contado que guardan sus tarjetas de San Valentín y que a veces las leen cuando están tristes. Un alumno artista de una generación muy cariñosa dibujó una tarjeta de San Valentín de una reina con la leyenda "Para la chica más bonita de la clase" y todos la firmaron. Aún la tengo colgada junto a mi escritorio.

Tras más de 20 años de docencia, guardo pocas esperanzas de que mis alumnos retengan toda la gramática y el vocabulario que les enseñé. Quizá recuerden un par de libros con cierto gusto, o una tarea de escritura divertida. Pero si lo único que recuerdan de mis clases son las tarjetas de San Valentín que recibieron un lejano mes de febrero, para mí habrá valido la pena.

Los últimos años, este mundo se ha vuelto más feo. En la actualidad nos enfrentamos en las redes sociales a agresores mucho más poderosos y corrosivos que el villano de mi infancia que recuerdo con tanta nitidez.

Si a esto le añadimos la presión por sacar las mejores notas y entrar en una universidad prestigiosa, la vida de mis alumnos de hoy tiene un nivel de estrés mucho mayor que la que yo experimenté hace décadas. Si por un día al año puedo ayudarles a desconectar de todo eso, si puedo crear un entorno en el que sean amables a propósito con los demás, considero que es algo de lo que puedo estar orgullosa.

Y cualquier daño que David pretendiera hacerme hace tantos años ha quedado anulado, muchas veces. Pienso que se asombraría de su legado.

DEL WASHINGTONPOST.COM (13 DE FEBRERO DE 2020), COPYRIGHT © 2020 POR MELANIE MCCABE, AUTORA DE *HIS OTHER LIFE: SEARCHING FOR MY FATHER, HIS WIFE, AND TENNESSEE WILLIAMS*.



Lo que las cenizas esconden

Si los investigadores se equivocan, un inocente puede acabar en la cárcel. Las investigaciones modernas ayudan a evitar sentencias erróneas



Ute Eberle

El fuego arrasó la casa de una sola planta situada en la pequeña ciudad de Corsicana, a unos 90 kilómetros al sur de Dallas, en el estado de Texas. Las llamas devoraron las habitaciones, consumieron los muebles y el humo se coló por las ventanas. Todd Willingham pudo salvarse en el último momento: descalzo y con el torso desnudo se abalanzó a través de la puerta de la casa. Fue el 23 de diciembre de 1991.

Algunos testigos contaron que Willingham había intentado desesperadamente entrar en la casa en llamas. Sus "bebés" continuaban dentro, gritaba. Este mecánico en paro de 23 años estaba a solas con sus hijas Amber, de dos años, y las gemelas de un año Karmon y Kameron, mientras su mujer buscaba regalos navideños.

Pero otros testigos declararon que Willingham había observado pasivamente cómo su casa era devorada por las llamas. Si algo le preocupaba era su coche, que alejó de allí. Las tres niñas fallecieron en el incendio. Conmocionados, los vecinos reunieron dinero para ayudarles a enterrar a sus hijas.

No obstante, cuando los investigadores de la oficina estatal Antiincendios de Texas revisaron las ruinas, encontraron motivos

FOTOGRAFÍA: (IZQUIERDA) © GETTY IMAGES/ ISTOCKPHOTO/HARALD TJØSTHEIM; (CENIZAS) © GETTY IMAGES/ISTOCK PHOTO

para sospechar. En el pasillo delante de la habitación de las niñas, el suelo estaba carbonizado, igual que el umbral de la puerta de la casa y una escalera que iba de la entrada hacia el sótano. Daba la impresión de que alguien había vertido líquido inflamable prendiendo fuego después. Esto no solo provocó el incendio, sino que las llamas también habían bloqueado intencionadamente las vías de escape.

La policía detuvo al padre. Un jurado consideró que Todd Willingham era culpable, y en 2004 se ejecutó la condena de muerte, basada en parte en una frase contenida en el informe del jefe de los investigadores del incendio: "El fuego no miente". Sin embargo, ¿entendemos el lenguaje del fuego?

Años después, tuvo lugar un incendio cerca de Washington DC. En un primer momento, las llamas habían surgido en una papelera, pero rápidamente pasaron al sofá y a un sillón. Llegaron a una planta artificial con una tira de luces y de ahí pasaron a una mesita y a la cesta que estaba encima. Una espesa humareda se concentró bajo del techo de la habitación y avanzó hasta salir de la estancia.

Un grupo de hombres y mujeres se apostaban alrededor del incendio en actitud relajada observando las llamas con mucha atención. Porque lo que las llamas devoraban en este caso era la habitación de un piso modelo, construida dentro de una especie de contenedor. Se trata probablemente del mayor laboratorio de incendios del mundo, dirigido por la Oficina de Alcohol, Tabaco, Armas de Fuego y Explosivos (ATF), un institución judicial de Estados Unidos.

El Laboratorio de Investigación de Incendios (FRL, según sus siglas en inglés) se creó en 2003. Aunque nadie del FRL lo diría de esta manera, uno de los objetivos de los científicos consiste en evitar muertes como la de Todd Willingham. Poco después de ser sentenciado a muerte, surgieron dudas con respecto al dictamen del investigador del incendio. Era posible que las manchas negras en el suelo de la casa no se debieran al vertido de combustible. Podrían haber surgido cuando las llamas arrasaron los pasillos durante el incendio.

Si hubiese sido así, el sistema judicial habría ejecutado a un inocente. Porque un investigador de incendios se habría basado en su experiencia, que a menudo puede llevarle a error.

"80 grados", dice uno de los colaboradores del FRL. Está leyendo en la pantalla de un monitor la velocidad a la que se calienta el aire de la habitación del piso modelo. Solo han pasado tres minutos desde que las primeras llamas surgieran en la papelera. El humo debajo del techo se concentra cada vez más. El fuego comienza a despedir tanto calor que los investigadores que se encuentran cerca de la habitación retroceden instintivamente.

"520 grados", avisa el colaborador. El cristal se rompe produciendo un fuerte chasquido. De repente, todo lo que hay


De media, los residentes solo tienen cuatro minutos para ponerse a salvo en caso de incendio.

FOTOGRAFÍAS: (MANO) © GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO; (CENIZA, MARCO) © GETTY IMAGES

en la habitación está en llamas. El aire de la estancia ha alcanzado una temperatura tan alta que todos los objetos se incendian de golpe, incluso los que están fuera del alcance del fuego. Los bomberos con trajes de protección comienzan a extinguir el incendio.

Las enseñanzas que extraen del laboratorio pueden resultar muy útiles. Según las estadísticas, en España los bomberos apagan un fuego doméstico cada tres minutos y medio. Se supone que hasta un 20% de los incendios de mayor alcance son provocados.

Para los investigadores esto supone una responsabilidad enorme. "El hecho de que alguien pueda ir a la cárcel debido a mi labor es un gran peso para mí", dice Lenwood Reeves, uno de los agentes especiales del laboratorio de incendios. Está de guardia seis meses al año. Si en cualquier parte de Estados Unidos estalla un incendio complicado, él se traslada al lugar de los hechos para aclarar las circunstancias.

En el laboratorio de la ATF, Reeves interpreta las huellas del incendio en la habitación del piso modelo. Señala la pared trasera: el humo y el calor han dejado unas formas en "V" que sobresalen en la negrura general. Eso significa que el fuego actuó durante un tiempo especialmente largo y a temperaturas muy altas. El pico de la "V" señala justo el lugar en el que se encontraba la papelera. "Casi como si fuera una flecha", dice Reeves.

En el caso de un incendio real, el agente especial Reeves intentaría descubrir qué objeto señala la "V". ¿Un enchufe con un cortocircuito? ¿Un radiador eléctrico defectuoso? ¿O una papelera a la que alguien tiró una colilla encendida? No todas las marcas de incendios admiten una lectura tan clara. En el caso del incendio de la habitación del piso modelo fue decisivo que se extinguiera tan rápidamente. Aunque la habitación se calentó tanto que todo se incendió de golpe —un fenómeno que los

expertos denominan “flashover”— el incendio no superó esa fase en una proporción considerable.

Si el fuego avanza sin impedimento pasada la fase del “flashover”, se produce una fuerte crepitación generalizada que es más intensa cuanto mayor sea la entrada de aire. Esto significa que en un incendio de larga duración, los lugares muy carbonizados no indican con seguridad el lugar donde comenzó el incendio. De hecho, incluso los expertos muy experimentados tienen dificultades para interpretar las huellas correctamente.

Este extremo se demostró cuando los investigadores de distintas habitaciones del piso modelo dejaron que el fuego ardiese durante tiempo pasado el flashover. A continuación, se encargó a inspectores de incendios que no habían observado el fuego que buscasen el origen de las llamas. Cuanto más tiempo esté activo el incendio, más errores cometen los investigadores. En algunos ensayos, se alcanzaron errores de más del 90%, una cifra espeluznante.

Los expertos del laboratorio especial son indispensables, y no solo porque el fuego muestra comportamientos tan complejos. También los materiales que lo nutren han ido modificándose. Antes, las casas contenían sobre todo materiales naturales como la piedra, la madera o el algodón, es decir, sustancias que se inflaman mal o lentamente. En la actualidad tanto sofás, colchones, cortinas como alfombras contienen materiales artificiales que se inflaman en un abrir y cerrar de ojos.

Hoy, el habitante de una casa suele disponer de un promedio de cuatro minutos para escapar de un fuego. En 2019 se registraron 125 fallecidos por incendios en viviendas. La mayor parte de las víctimas mueren por inhalación de gases, incluso antes de que los alcancen las llamas. Si aparece un cadáver después de un incendio, los investigadores no solo deben aclarar si el incendio fue provocado o no. Deben comprobar si la persona fallecida ha sido víctima de un acto de violencia y si el incendio es una tapadera.

Aclarar estas preguntas es una especialidad de Elayne Pope, una antropóloga forense estadounidense cuyo trabajo consiste en analizar víctimas de incendios. En el marco de sus investigaciones, hasta el momento Pope ha prendido fuego a más de 100 cadáveres. Los ha incinerado en contenedores de basura; los ha depositado

CAUSAS DE INCENDIOS

Según un estudio de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), la mayor parte de los incendios domésticos se originan en el salón, seguidos del dormitorio y cocina. El **sistema eléctrico**, como una instalación defectuosa, una mala utilización o una subida anómala de la corriente eléctrica, el uso de **estufas** y **chimeneas, velas**. encendidas sin vigilancia, la **cocina** y el almacenamiento de **productos inflamables**, son las principales causas de incendios en el ámbito doméstico.

en camas que ha quemado posteriormente; los ha introducido en maleteros de coches convertidos poco después en cenizas humeantes. Actúa así para aclarar los mitos del fuego.

Muchos expertos creyeron durante bastante tiempo que el cráneo humano explota cuando se quema, algo que parece lógico: el cerebro contiene cierta cantidad de agua que con el fuego se pone a hervir provocando presión. Por eso parecía sospechoso que el cráneo de un cadáver estuviese bastante entero. Según esa teoría, el vapor debió escaparse a tiempo, por ejemplo a través de fisuras óseas producidas porque alguien había golpeado la cabeza de la víctima con un objeto pesado y lo había hecho antes de declararse el incendio.

Para comprobar esta teoría, Pope quemó aproximadamente 40 cráneos humanos. "Ni uno solo explotó", declaró la antropóloga. Está convencida de que los cráneos de víctimas de incendios suelen estallar por la caída de escombros durante el incendio.

Pope también eliminó otra leyenda utilizando cámaras especiales que le permitieron demostrar que las personas fallecidas se mueven durante el incendio. Casi siempre adoptan posturas como la de un boxeador en posición de defensa. Antes, "los investigadores creían que la víctima se había defendido de un agresor", dice Pope. No obstante, este fenómeno se basa en unas simples leyes mecánicas. Los músculos y tendones del cuerpo se encogen debido al calor colocando las extremidades en ángulo.

En consecuencia, un detective debería sospechar cuando un cadáver no se encuentra en esa posición típica de defensa. Eso quiere decir que es muy posible que sus brazos y piernas estaban atados. Por espantosas que sean estas pruebas, sin ellas los investigadores podrían sacar conclusiones erróneas cuando intentan aclarar los detalles y sospechar de alguien como autor de un crimen. O podrían no reconocer un acto de violencia.

El riesgo de condenas erróneas es considerable. La alemana Monika de Montgazon fue declarada culpable en 2005 cuando su padre, enfermo de cáncer, falleció en un incendio en la casa donde vivían los dos. Un laboratorio creyó haber encontrado residuos de etanol en el lugar del incendio. De Montgazon estuvo en la cárcel casi dos años y medio, antes de que fuera puesta en libertad a raíz de un segundo juicio. Es muy posible que su padre estuviera fumando en la cama.

¿Es posible que Todd Willingham hubiera salido libre si hubiera tenido más tiempo? Él mantuvo su inocencia hasta el mismo día de su ejecución.



No hay pasajeros en la nave espacial Tierra. Todos somos tripulación.

MARSHALL McLUHAN

GAJES DEL *oficio*



"Me temo que lo que tiene es curiosidad".

Quien haya dicho que la definición de locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar tener resultados distintos, definitivamente nunca ha tenido que reiniciar un ordenador.

—WILLIAM PETERSEN, *Estados Unidos*

Mi trabajo como responsable de mantenimiento de instalaciones requiere una amplia gama de habilidades. Un día me toca arreglar la caldera, mientras que al siguiente debo pintar la oficina del director general. Para explicar esto, le describí mis funciones a una compañera de trabajo como: "Soy aprendiz de todo, maestro de nada". Aunque me pareció divertido, no pude evitar sentirme un poco ofendido cuando ella ofreció una interpretación poco elogiosa en su

ILUSTRACIÓN: VAUGHAN TOMLINSON

No hay nada como ser el primero en una videollamada de trabajo para demostrar a todos quién no es el jefe.

—APARNA NANCHERLA, *cómico*

lengua materna, el cantonés: "Es decir, estás equipado con todo tipo de navajas, pero ninguna es muy afilada".

—CHARLES GOETZINGER, *Estados Unidos*

Al terminar la Segunda Guerra Mundial, mi padre estaba de servicio en una ciudad portuaria alemana. Un día, atracó un barco lleno de soldados estadounidenses. Mientras desembarcaban, todos empezaron a pitar y abuchear. ¿La razón? La banda de música contratada para recibirlos estaba tocando un éxito popular de la época: "Me pregunto quién la estará besando ahora".

—DIANE BENEDICT, *Estados Unidos*

Desafortunadamente, las mujeres piloto seguimos siendo poco habituales en las líneas aéreas. Debido a eso, cuando llevo puesto el uniforme me suelen confundir con una auxiliar de vuelo o con una azafata de tierra o incluso con la empleada de un bar. Un día estaba lavándome los dientes en el baño del aeropuerto antes de despegar, cuando entró una mujer.

—¡Mi hermana estaría muy orgullosa de usted! —exclamó al verme.

Pensé que su hermana también tenía algo que ver con las líneas aéreas, así que sonreí y le pregunté la razón.

—Es dentista —respondió.

—GCFL.NET

Si yo fuera técnico en rayos X, después de hacerle la primera placa a un paciente, le diría: "Bueno, ahora hagamos una radiografía espontánea y divertida".

—BROTI GUPTA, *escritor cómico*

Una de dos: o mueres como un héroe o vives lo suficiente para ver cómo vuelven varias veces la moda de los pantalones acampanados.

—ADAM STERNBERGH, *escritor*

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información **EN LA PÁGINA 8.**



LA DIETA DEL AYUNO INTERMITENTE

Esta popular tendencia funciona bien para controlar el peso, pero sus beneficios podrían ir más allá

Rozalynn S. Frazier

Jerico C. se sorprendió cuando empezó a engordar de pronto. Natural de Nueva York, le encantaba caminar por la ciudad y solía comer lo que quería cuando quería y mantenerse relativamente delgado. Pero entonces se trasladó a California, lo que supuso tener que coger más el coche y caminar menos. Su trabajo en ventas publicitarias conllevaba muchas cenas de empresa y acostarse más tarde. Con dos niños tenía poco tiempo para pensar en comida sana, y las reuniones con su extensa familia filipina se traducían en un montón de comilonas. “Cuando recibes a alguien en tu casa, se convierte en una fiesta automáticamente”, afirma. A los 40 años, pesaba 90 kilos y medía 1,82 metros.

En las redes sociales vio que un amigo había adelgazado unos 30 kilos. ¿Cómo lo había hecho?, se preguntó.

La respuesta era el ayuno intermitente: ayunar completamente durante ciertos períodos de tiempo y el resto del tiempo comer prácticamente cualquier cosa que quieras. Esto puede significar ayunar durante partes de un día, un día completo o dos días a la semana. Jerico decidió probar el plan 18:6: ayunar 6 horas seguidas, por ejemplo, desde el mediodía hasta las 6 de la tarde, después comer lo que quieras y luego pasar las siguientes 18 horas sin comer (pero pudiendo beber agua, café, té y otras bebidas no calóricas sin límite). Dos años y medio más tarde y después de haber perdido 12,5 kilos (kilo arriba kilo abajo debido a la pandemia), Jerico asegura “me gusta mucho”. “Me ha hecho darme cuenta de que nuestro apetito está más ligado al hecho de ver comida que a necesitarla realmente. Aunque echo de menos el desayuno. De hecho, normalmente lo tomo en la cena.”

Nadie diría que el ayuno intermitente es fácil, pero tiene muchas ventajas. No hay que contar calorías,

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

resistirse a los aperitivos, suprimir grupos de alimentos, o superar las restricciones de otras dietas. En vez de centrarte en lo que comes, como con la dieta de Paleo (fuera alimentos procesados, cereales, o azúcar), Atkins (dieta baja en carbohidratos), Whole30 (nada de azúcar, alcohol, cereales, lácteos y legumbres), y otros regímenes, el ayuno intermitente pone el énfasis en cuándo comes.

"En vez de decir 'come menos', les decimos que no coman después de las 6 de la tarde", dice Elisabetta Politi, dietista y directora de nutrición del Duke Diet and Fitness Center en Carolina del Norte. "Para aquellos que tienen disciplina, funciona."



EL AYUNO INTERMITENTE PODRÍA EVITAR ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS.

Independientemente de cuánto dure el ayuno, el impacto metabólico en tu cuerpo es similar. Generalmente, cuando comemos, nuestros cuerpos descomponen los carbohidratos y los convierten en una forma de azúcar conocida como glucosa, uno de los combustibles preferidos del cuerpo. La glucosa no utilizada se almacena para su uso posterior en el hígado. Así que si tomas tres comidas al día, tu cuerpo siempre tiene energía disponible así como una reserva de la que tirar.

Pero cuando ayunas, tu cuerpo no recibe un flujo constante de comida para convertir en energía. Eso significa que tiene que aprovechar sus reservas. Después de unas ocho horas, agota la glucosa almacenada y necesita otra fuente de energía.

Es entonces cuando el cuerpo comienza a quemar grasa para obtener combustible, explica Mark P. Mattson, profesor adjunto de neurociencia en la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore. Esto, junto a que probablemente estás consumiendo menos calorías durante un periodo de alimentación más corto, va a ayudar a reducir tu peso.

Pero a medida que la dieta se ha ido haciendo más popular, los estudios

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

han descubierto que sus beneficios se extienden más allá.

La investigación publicada en *Nutrition Journal* reveló que el ayuno intermitente reduce el colesterol LDL que bloquea las arterias, así como el triacilglicerol, que causa el endurecimiento y engrosamiento de las mismas, ambos factores principales en la enfermedad cardíaca. Un estudio realizado en 2019 en el *New England Journal of Medicine* reveló que el ayuno intermitente podría evitar enfermedades neurológicas como el Alzheimer, el Parkinson y el Huntington. La teoría: las placas que obstruyen las neuronas en el cerebro se alimentan de glucosa.

No es sorprendente que la reducción de glucosa también beneficie a las personas con diabetes. Un estudio publicado en 2018 en *JAMA Network Open* mostró que la dieta 5:2 (limitar las calorías a 500 o 600 al día durante dos días y comer regularmente durante cinco días) da resultados en pérdida de peso y mejora el control del azúcar en sangre en las personas con diabetes tipo 2. Estos ayunos pueden promover la autofagia, una limpieza celular profunda que permite que el cuerpo purgue las células viejas y dañadas y las reemplace por nuevas.

Dicho esto, el ayuno intermitente no es milagroso, y como con cualquier dieta estricta, debes consultar al médico y sopesar los beneficios con los potenciales efectos secundarios. Las personas con diabetes, enfermedades del corazón o gota deben saber que la falta de alimentos provoca fuertes caídas en el azúcar en sangre.

Todos los tipos de ayuno pueden causar dolores de cabeza, desmayos, debilidad y deshidratación, dice el Dr. Scott Kahan, director del Centro Nacional del Peso y Bienestar en Washington, DC. En algunos casos, el ayuno intermitente podría resultar contraproducente y producir un aumento del apetito compulsivo, así como a ralentizar el metabolismo. Además, un ensayo aleatorio publicado en 2020 en el *Journal of the American Medical Association* reveló que los que ayunaban perdían más peso del músculo magro que de grasa.

Por último, si estás bajo altos niveles de estrés o bajo entrenamiento atlético intenso, evítalo. En particular, debes evitar el ayuno 36:12, en el que se come durante 12 horas de forma ilimitada y después no se consume ninguna caloría durante 36 horas.

"Cuando haces cualquier tipo de ayuno, parte del beneficio procede de la suave exigencia a la que sometes al cuerpo; como cuando haces pesas, que dañas al músculo para hacerlo más fuerte", afirma Robin Foroutan, dietista de medicina integral de Nueva York. "Con el ayuno, sometes al cuerpo a tensión, pero como respuesta, este se vuelve más fuerte." Y, si cumples el plan, puedes adelgazar también. ◆

Con información de Denise Mann, Kim Fredericks y Corey Whelan.

Los museos más locos



FOTOGRAFÍA: © PICTURE-ALLIANCE/DPA/EPA EFE ELIZABETH RUIZ

A la mayoría nos atraen los museos por el arte y la ilustración cultural, pero por si no fuera suficiente, ¡existen también museos disparatados!

Cornelia Kumfert



◀ **¡No necesitas contener la respiración** para verlo! El Museo Subacuático de Cancún está, como su nombre indica, bajo el agua. Más de 500 esculturas ancladas en el mar junto a la costa mexicana ilustran la interacción entre el arte y la naturaleza. Si no tienes el título de buceo, puedes contemplar estas obras desde un barco con el fondo de cristal.

▶ En Ámsterdam, **nadie se sienta voluntariamente** en esta silla. El Museo de la Tortura en la capital holandesa exhibe instrumentos que se empleaban en la Edad Media para torturar y "sacar la verdad". Esta silla de la inquisición se utilizó para forzar tales confesiones.

▶▶ **El Museo del Sexo** de Nueva York no es precisamente pudoroso. Alrededor de 20.000 obras preservan y presentan la historia, el desarrollo y el significado cultural de la sexualidad. La obra del reino animal que se muestra en la imagen es una forma de ilustrar que el sexo es algo bastante natural en casi todas las formas.

▶ **¿Hora de llamar a 007?** Los visitantes del Museo del Espionaje en Berlín pueden seguir los pasos de James Bond y compañía. Ninguna otra ciudad es más adecuada para albergar este museo, considerada el centro de espionaje por excelencia tras la II Guerra Mundial, ni siquiera Londres, sede del MI6. Hay desde descodificadores hasta micrófonos ocultos para los aprendices de espía.







FOTOGRAFÍAS, EN SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA: (ESTA PÁGINA) © MICHIEL VAARTJES/ALAMY STOCK PHOTO; © JOHN WARBURTON-LEE PHOTOGRAPHY/ALAMY STOCK PHOTO; © DEUTSCHES SPIONAGEMUSEUM BERLIN; (PÁGINA SIGUIENTE) © DAVID WALL/ALAMY STOCK PHOTO; © PICTURE ALLIANCE/DPA/MONEY SHARMA; © FELIX CHOO/ALAMY STOCK PHOTO





▶ Muy utilizado, rara vez apreciado: "el retrete". El Museo del Inodoro en Delhi (India), exhibe inodoros de todo el mundo y de todas las épocas. Los visitantes pueden maravillarse con un desagüe de ladrillos del 2500 a. C. o el majestuoso "trono" de un monarca francés.



◀ Con gran atención al detalle, Nueva Zelanda construyó el *Omaka Aviation Heritage Centre*, que exhibe aviones originales de la I y II Guerra Mundial. Algunos pertenecen al director de cine Sir Peter Jackson, que ayudó a crear la puesta en escena con su equipo. Cualquiera que esté interesado en los pioneros de la aviación debería visitar este museo de Blenheim.

▶ El Museo *Cupnoodles* en Yokohama (Japón), ofrece una delicia culinaria: sus exposiciones no solo se pueden admirar, ¡también comer! Los visitantes pueden trabajar en el taller de fideos del museo, perfeccionando creaciones con sus ingredientes favoritos. Mientras lo hacen, también pueden aprender la historia de los fideos *ramen*, uno de los alimentos más populares de Japón.

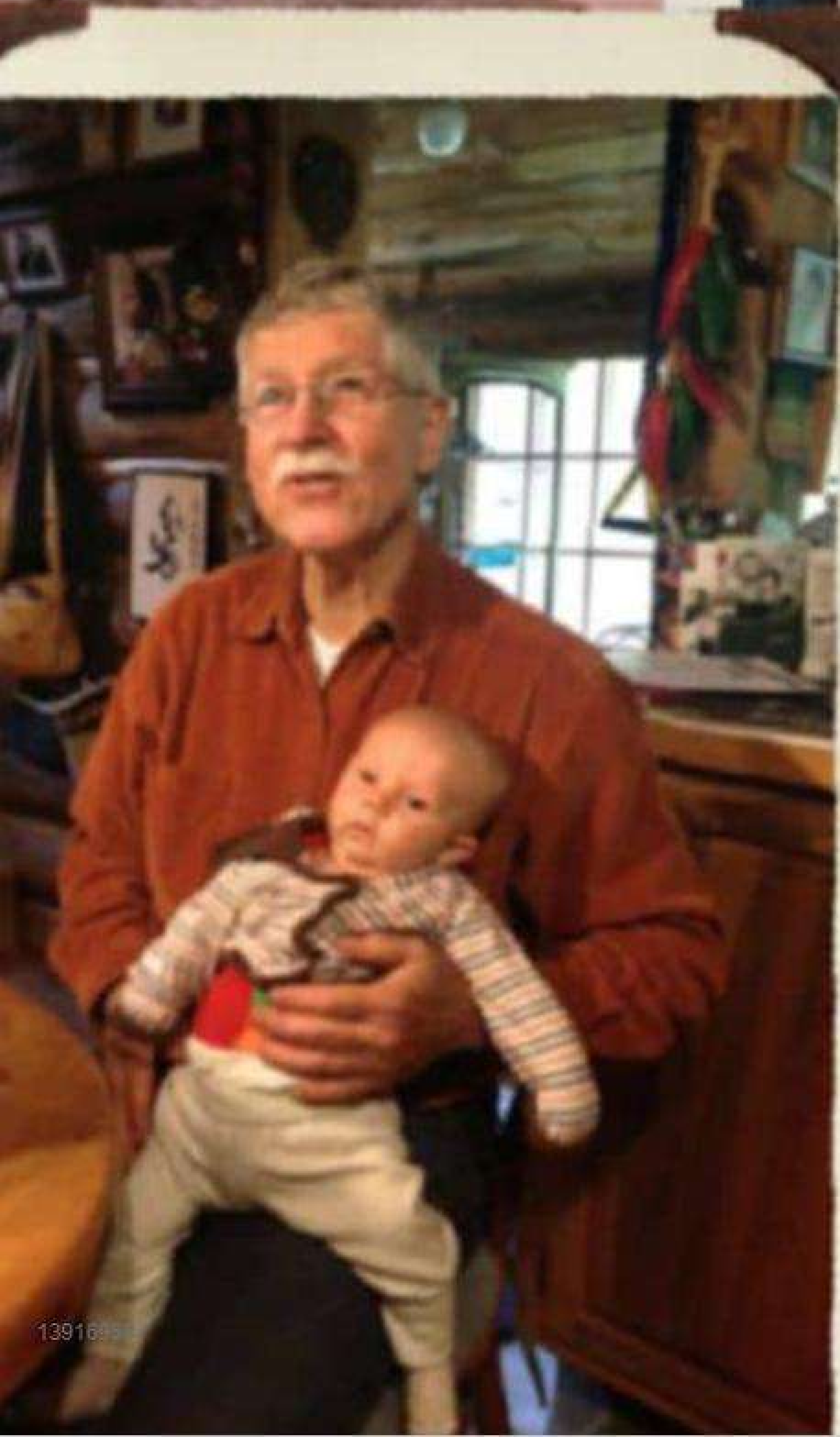














LA TIERRA DE JERRY

Cuando llegó el momento de elegir su lugar de descanso final, mi suegro exploró la tierra que amaba con ayuda de toda la familia

Jacob Baynham
DE *THE GEORGIA REVIEW*



COTESÍA DE JACOB BAYNHAM (FOTOGRAFÍAS FAMILIARES). RD PHOTO STUDIO (MARCOS)

I. La cabaña

JERRY McGAHAN NO estaba bien cuando salió de su cabaña de Montana (Estados Unidos), una tarde ventosa a mediados de septiembre de 2016. Su pelo estaba rígido y blanco. Los esteroides le habían hinchado la cara y redondeado los ángulos. Abrió con el codo la puerta de entrada y lentamente atravesó el porche.

La cabaña era más vieja que él, pero era sólida. En 1973 la había encontrado a la venta a los pies de las Montañas Mission, al norte. Pagó 300 dólares y reunió a algunos amigos para que lo ayudaran a desmontarla. Jerry numeró las vigas, las cargó en un camión y volvió a montarlas junto al río Jocko junto a su primera mujer, Libby. Mediante libros de carpintería y un taller, enmarcó ventanas, cableó, instaló cañerías y construyó muebles. A fines del verano, la casa se convirtió en un hogar en aquel mágico oasis.

La cabaña y los jardines que la rodeaban impresionaban a todos. Quien llegaba a la entrada, ya fuera el cartero o, en una ocasión, el poeta Allen Ginsberg, sabía que estaba ante algo bonito e inusual, fruto de la vida autónoma. Cuando un médico del hospital visitó el lugar, se bajó del coche, observó la casa, los jardines rocosos cubiertos de musgos y aquel avellano en espiral delante dijo: “Parece como si viviera un hobbit aquí”.

Allí conocí a Jerry una diáfana mañana de primavera en 2007, poco tiempo después de haberme enamorado de su hija. Hilly me describió por primera vez a su padre como un escritor y apicultor que no comía fruta que no fuera de temporada, que se negaba a tener móvil, que no compraba casi nada y que sabía mucho sobre aves. En persona, descubrí que era un ser tranquilo y enciclopédico, pero al mismo tiempo, humilde. Escuchaba más que lo que enseñaba.

ANTES DEL FIN, JERRY TENÍA QUE TOMAR UNA DECISIÓN FINAL.

Hilly y yo nos casamos en 2012, a la sombra de los árboles que Jerry había plantado detrás de la cabaña. Cuando le diagnosticaron cáncer de próstata en 2014, Hilly estaba embarazada de nuestro primer hijo. El cáncer era de un tipo que podría haberse tratado si Jerry hubiera consultado antes, pero sobre los médicos pensaba lo mismo que sobre los mecánicos: cuánto más los visitabas, más cosas encontraban para arreglar. El estilo de vida que llevaba, que incluía alimentación de cosecha propia y trabajo manual, infundió en él la sensación de inmortalidad de un árbol, para quien la muerte era posible pero improbable. Nunca se hizo revisiones que podrían

Jerry y Janet en la entrada de la cabaña (apertura), y en el tejado, arreglando el daño causado por la caída de un álamo en 1985.

haber hecho sonar la alarma y tuvo un coste: para cuando el médico lo detectó, el cáncer ya se había vuelto agresivo e inoperable. Su oncólogo dijo que podían quedarle meses de vida. Pasaron casi tres años.

Ese día de septiembre, cuando salió de su casa, Janet, su segunda mujer desde hacía 35 años, lo sujetó del brazo. Su cuerpo también estaba enfermo. Una tercera ronda de cáncer de mama le había producido metástasis. Hasta hacía poco, programaban los turnos con sus oncólogos para ir juntos, igual que antes iban al cine.

Pero hasta entonces, aún le quedaba un asunto por resolver en el huerto, una decisión final. Junto a sus seis hijos y algunos nietos, Jerry bajó del porche y comenzó a caminar.

II. Las aves

JERRY MCGAHAN NACIÓ en el invierno de 1943 y creció en la entrada del Valle del Paraíso en Montana. Era un niño flacucho y extraño con muchas pecas y pocos amigos, por lo que aprendió a entretenerse solo. Una vez encontró un pichón de paloma que llevó a su casa. El pájaro se convirtió en su compañero; viajaba sobre su gorra mientras él repartía periódicos casa por casa. Pronto se enamoró de los pájaros. Un día, en el colegio, encontró un polluelo de águila real en un nido sobre un peñasco en las afueras de la ciudad. Lo llevó a casa. Vivía en una jaula grande fuera de casa y comía pequeños roedores que Jerry guardaba en el congelador. Los fines de semana, lo entrenaba para cazar conejos. Cuando Jerry fue a la universidad en 1961, se llevó el ave con él. Vivía en un recinto cerrado detrás del gimnasio y entre clase y clase Jerry la llevaba a volar por las montañas detrás del campus.

En la universidad, recopiló su investigación de campo y la convirtió en un artículo académico sobre los hábitos de caza de las águilas reales. Este trabajo continúa siendo hoy uno de los estudios más completos sobre águilas en Montana. Luego conoció a Libby, una estudiante de humanidades a quien le gustaba tanto el senderismo como a él. Se casaron en 1966, el mismo año que Jerry terminó sus estudios de posgrado en ecobiología.

Luego se mudaron a Madison, donde Jerry completó un doctorado en zoología en la Universidad de Wisconsin. Como parte de su trabajo de investigación académica, recibió una subvención de la National Geographic Society para estudiar a los cóndores andinos en Sudamérica. Jerry rodó un documental y escribió un reportaje para la edición de mayo de 1971 de *National Geographic*. Libby hizo las fotografías, incluso la de portada donde se ve a Jerry con un cóndor andino gigante sobre su brazo, que medía casi tres metros de largo con las alas desplegadas.

Jerry y Libby se instalaron en un terreno que, según él, tenía mucho potencial. Habían adoptado a su primer hijo en Colombia y lo habían llamado Jay. En 1974, tuvieron una hija, Jordan. Jerry compró una furgoneta, construyó algunas colmenas y comenzó un negocio de venta de miel. Después de divorciarse de Libby, Jerry se casó con Janet, quien tenía dos hijos, Simon y Duncan. Tuvieron dos hijas más, Romy y Hilly.

III. La tierra

DESDE EL MOMENTO en que se instaló junto al río Jocko, Jerry cultivó un fuerte sentimiento de apego con el lugar. Lo llenó de árboles, flores y vegetales. Para desechar la basura, como viejos relojes de cocina, trofeos de los niños y otros artículos, apilaba los objetos en el jardín y los cubría con rocas grandes repletas de líquenes y esculpidas por la propia naturaleza que él y Janet recogían en las montañas. Luego rellenaba los espacios vacíos con tierra y plantaba flores. Igual que los pájaros, las flores ocupaban los primeros lugares entre sus amigos más cercanos.

Al igual que los árboles. Plantó 54 manzanos. Comenzó con la tarea nada más llegar. Primero, plantó los rizomas. Esperó un año hasta que brotaron, luego visitó huertos experimentales para probar sus manzanas. La primavera siguiente, volvió a cortar madera de las variedades que le gustaban y las injertó en árboles jóvenes. Lentamente, se convirtieron en árboles, y después de aproximadamente una década, Jerry recolectó sus primeras manzanas.

LAS MANZANAS SE PUDRÍAN, PERO LAS SEMILLAS ERAN ETERNAS.

Eran manzanas maravillosas y poco comunes. Tenía manzanas de Japón y una variedad inglesa originaria del siglo XVIII. Una de sus manzanas, tenía pulpa rosada y sabía a refresco.

Jerry cruzó luego sus variedades favoritas para combinar el sabor de una con la textura de otra, por ejemplo, o con su capacidad de almacenamiento. Después de cuatro décadas, los árboles de Jerry contenían 175 tipos de



Jerry (con gafas) se enamoró de las aves, entre ellas, estas águilas reales y un cóndor andino (izquierda).



manzanas, 82 variedades estándar y 93 de sus propias combinaciones. Su cruce favorito tenía textura crujiente y sutiles notas a hinojo. La llamó Jocko.

Tiempo después, me enteré de que en realidad nunca comía sus manzanas. Daba un mordisco para sentir la textura y disfrutar del sabor, pero escupía la pulpa. Se aseguraba de que se recolectara hasta la última de ellas en su punto de madurez y llegaran a amigos, familiares o bancos de alimentos. Para mí, la utilidad de un huerto eran sus frutos, pero para Jerry un huerto era un laboratorio en el que cada manzana funcionaba como una incubadora para sus semillas. La fruta maduraba y se pudría en una estación. Pero las semillas eran eternas.

ESA TARDE DE septiembre, todos caminamos en fila por la frondosa huerta, donde Jerry nos mostró una rama de manzanas Jocko. Aún no estaban listas, pero no habíamos ido ahí a comer. En cambio, observamos a Jerry girar alrededor del huerto en busca de algo. El viento silbaba a través de las copas de los pinos y Jerry se aferraba al dispositivo de bombeo de morfina de la mano izquierda.

"¿Qué os parece este espacio?", preguntó. "¿Os gusta este rincón?"

"Si fuera un campamento, creo que me gustaría que mi cabeza apuntara hacia ahí", dijo y señaló la tierra. "Colocaría mi saco de dormir hacia este lado", dijo.

Se puso a cuatro patas, giró y se tumbó boca arriba sobre la tierra. Sus palmas estaban apoyadas en la hierba, su cabeza descansaba sobre una piedra que hacía de almohada y el dispositivo con medicación para el dolor zumbaba a su lado.

"¿Qué os parece? ¿Os gusta?", preguntó. "¿Os parece bien?".

No nos parecía bien, no importaba que supiéramos desde hacía tiempo que ese momento se acercaba. Pero si este hombre tuviera que estar confinado en un único trozo de tierra, no había ningún otro rincón más perfecto.


Preparando frutas para congelar con el autor (derecha).

Nadie hablaba. Nos quedamos parados, incómodos bajo la incierta certeza de todo aquello. Jerry captó el ánimo general, caminó hasta un árbol y sacudió una rama: una cascada de ciruelas maduras llovió sobre nuestras cabezas. Parecía como si nos hubiera sacudido también a nosotros. Janet se acercó a su marido y lo abrazó.

"Una tumba y un huerto", dijo Jerry. "Hacen buena pareja".

IV. El agujero

CON LA DECISIÓN tomada y su energía en descenso, Jerry dio la vuelta para volver a casa.

Más de una decena de familiares cavaron. La tarea llevó varios días. La exigencia física del trabajo y la simplicidad del objetivo eran una huida refrescante de la angustia que teñía la cabaña. Después de una sesión de excavación, volví a casa lleno de sudor. Jerry levantó la mirada y me observó con ojos tiernos. "Gracias", dijo.

Mientras, Simon y Duncan construyeron un cajón. Buscaron trozos de maderas de la Casa de la Miel, la antigua estructura del camión de miel de Jerry, partes de sus colmenas y restos de un antiguo cartel que Janet había pintado para un café local, que se convirtió en la tapa del ataúd. En el interior, las tablas decían SOPAS, ENSALADAS, CAFÉ, DESAYUNOS. El ataúd quedó en el porche. Era verdaderamente bonito. Nuestro hijo Theo, de dos años, y su primo Selah, de tres, jugaban con él y lo golpeaban como si fuera un tambor.

En medio de estos preparativos Romy, hija de Jerry, dio a luz a su hija. Duncan llevó a Jerry a visitarla; llegaron minutos después del nacimiento. Jerry estaba demacrado y agotado, pero en sus labios se dibujó una sonrisa.

V. El final

FINALMENTE, TRASLADAMOS SU habitación del piso de arriba a una cama de hospital en el salón. Janet la orientó frente a la ventana y al arce rojo de fuera. La habitación,

al igual que el resto de la casa, estaba repleta de artículos curiosos: un violín artesanal de México, una vértebra de ballena encontrada en una playa, un cuchillo de caza de obsidiana y un cuenco perforado por el diente de un oso pardo. La casa tarareaba historias.

Las enfermeras aumentaban la dosis de analgésicos. Cuando se iban, Janet se ponía a su lado, comían helado y veían la televisión.

Estuvimos al lado de su cama, cambiamos de asientos alrededor de él, cedimos sillas a nuestros superiores en la jerarquía de la cercanía. Los nietos se entretenían solos fuera y se tiraban hojas. Jana, la mujer de Duncan, cantaba. Hilly se sentaba en el viejo piano y tocaba durante horas.

Los ojos de Jerry se iluminaban con la música. "¡Guau!", susurró. "¡Guau!". Esas fueron sus últimas palabras.

Vino una enfermera para confirmar su fallecimiento. Janet bajó al salón con ropa nueva: su mejor par de vaqueros, una camisa de pana, un chaleco y su sombrero para el sol.

Cuando lo tumbamos sobre una cama de hojas de arce dentro del ataúd, advertí que, de alguna manera, su expresión había cambiado. Se veía molesto mientras lo aseábamos y contemplativo mientras lo vestíamos. Ahora, una sutil sonrisa surgía de sus labios. Se veía en paz y un poco alegre, tal vez, hasta orgulloso.

Janet colocó una botella de su cerveza artesanal dentro del cajón, un par de las velas que él mismo había preparado con cera de abejas y una pila de sus antiguas cartas de amor. Su compañero de caza, David Rockwell, añadió una calavera de cuervo y una pezuña de búfalo. Jay Sumner, su mejor amigo de la infancia, aportó un arrugado billete de un dólar. Hilly recogió una manzana madura y la colocó en la palma de la mano de su padre. Algunos nietos prepararon un ramo de margaritas violetas y lo posaron sobre su pecho. Janet dobló su viejísima parka y la puso debajo de su cabeza como almohada. El ataúd era una especie de mensaje en una botella, testimonio para el futuro sobre quién era este hombre y qué era lo que amaba.

Caminamos junto a Jerry hasta el huerto una última vez y lentamente lo colocamos en la tierra. Duncan dijo una oración. Jana cantó una canción.

La primavera siguiente, cuando los bulbos estaban comenzando a brotar del suelo otra vez, Theo, preguntó: "¿Dónde está el abuelo?".

"Creo que la respuesta es que no sabemos dónde está el abuelo. Su cuerpo está en la tierra, pero algunas personas creen que tenemos alma y nuestras almas vuelan al cielo".

"O se convierten en una montaña", dijo Hilly.

"O viven en los lugares favoritos de esa persona".

Theo se quedó pensando. Y luego dijo: "Creo que es una manzana".

THE GEORGIA REVIEW (OTOÑO 2019), COPYRIGHT © 2019 POR JACOB BAYNHAM, THEGEORGIAREVIEW.COM.

BAILAR SAMBA EN RÍO

Bailar en el Carnaval era mi sueño hecho realidad. Pero me faltaba el don natural *Sebastian Kempkens* DE DIE ZEIT


NUEVO grupo
de Telegram
(17/01/2022)
https://rebrand.ly/byneon

rebrand.ly/byneon
byneon
Neon147

FOTOGRAFÍAS: *Evgeny Makarov*



El autor, en el centro, disfrutando del Carnaval a fondo.

SI PARECE TAN FÁCIL, ¿por qué es tan difícil?, me pregunto, mientras el sudor me cae por la frente. Tengo la camiseta pegada al cuerpo y me falta el aliento. Me digo a mí mismo que estas dificultades no me van a parar. Tengo una misión: aprender a bailar samba.

Es febrero de 2019, y he aterrizado en Brasil hace solo unos días tras elegir la temporada del Carnaval para mis vacaciones. Soy alemán de Renania y el Carnaval me fascina. En numerosas ocasiones, durante las celebraciones en Colonia, me he divertido en bares vestido de oso, de plátano o de vaca. He bebido, besado y bailado por la calle Zülpicher Strasse con gente de Francia, España y Colombia.

Por eso pensé que el legendario Carnaval de Río de Janeiro sería una gran experiencia. En Brasil, la celebración tiene sus raíces en el catolicismo como una fiesta anual, antes del periodo de 40 días de ayuno de la Cuaresma. Desde entonces se ha convertido en uno de los mayores festivales del mundo, en el que bailarines disfrazados llamados blocos, desfilan por las calles.

Sobre todo, quería participar en el desfile de la gran clausura, en el Sambódromo, el gran estadio, y bailar samba junto a miles de personas, animados por decenas de miles de espectadores. Para mí, sería lo mejor. Y los pasos a seguir parecían simples: registrarme en una de las escuelas de samba del Sambódromo, comprar la ropa y ensayar.

Solo había un problema. Mis últimas clases de baile fueron un curso intensivo para un baile escolar, hace diez años. No tenía un don natural. Y la samba —pasos rápidos y animados acompañados de música del mismo nombre— es altamente compleja. Los esclavos africanos la trajeron a Brasil hace años. En Angola, la palabra *semba* significaba el contacto implícito de los ombligos de dos bailarines, una invitación a bailar.

Hay más de 100 escuelas de samba en Río, pero en el desfile, televisado para todo el país, participan solo 13. Yo quería estar con una. Así que, al llegar, cinco días antes del Carnaval, llamo a una de las más conocidas, Unidos da Tijuca.

"Me llamo Sebastian", anuncio. "Soy alemán y quiero aprender a bailar samba para desfilar en el Sambódromo".

Silencio. ¿Se estarán aguantando la risa al otro lado de la línea? ¿O la furia?

"A ver qué podemos hacer", gruñe, finalmente. "Depende de tus habilidades".



La gran clausura tiene lugar en el Sambódromo.

DESDE IPANEMA, AL sur de la ciudad, el taxi recorre Copacabana hacia el centro de Río. A mi derecha, el mar es de color turquesa; un grupo de chicos sin camisa mantienen un balón de fútbol en el aire sin ningún esfuerzo aparente. A mi izquierda, pasamos las fachadas de cristal de hoteles lujosos y, más adelante, las favelas, o barrios bajos, tambaleantes estructuras de madera que se integran a las colinas como mosaicos de colores.

Poco después, el conductor del taxi apunta a una monstruosidad solitaria de hormigón con dos tribunas, una frente a la otra, como un estadio en construcción: el Sambódromo. Es difícil imaginar que la fiesta más grande del año tendrá lugar ahí en solo unos días.

Nos detenemos en una zona industrial, cerca del centro de la ciudad. Un letrero en un muro dice: "Cidade do Samba". Camino hasta una enorme plaza rodeada de locales de techos altos, sede de las más importantes escuelas de samba. Delante de Unidos da Tijuca, donde daré clases a 60 euros la hora, hay un hombre apoyado en la pared con una camiseta de tirantes amarilla, sandalias y un batido de proteínas en la mano: Fabio, mi profesor de baile. Al seguirlo dentro, Fabio, responsable de 750 de los 3.500 bailarines de Tijuca, susurra


La samba es altamente compleja, con movimientos rápidos y vivos.

que este lugar es casi sagrado: "como una iglesia".

Aquí es donde montan las carrozas. En una figura Jesús, alto como un árbol, sentado en un trono y rodeado de sus discípulos. Al lado hay una réplica de un barco de esclavos, tan largo como un camión escolar. Mujeres y hombres de plástico, con las manos encadenadas, miran hacia abajo desde la barandilla, con las caras contraídas por el dolor.

"Prohibidas las fotos", dice Fabio. Las demás escuelas, que ocupan otros locales, no deben ver lo que Tijuca planea.

En su oficina del tercer piso, Fabio explica que el Carnaval es más que una mera diversión. En el Sambódromo hay una línea de salida y una de meta. Cada escuela tiene 85 minutos para recorrer la distancia entre ambas. Hacerlo demasiado rápido o demasiado lento baja la puntuación. Los jueces califican las percusiones, los disfraces, las carrozas y los pasos de baile.

En la oficina hay algunos trofeos, pero hace tiempo que Tijuca no gana uno. "La presión es grande", dice Fabio, con tono de entrenador de fútbol. "¡Tenemos que estar a la altura!" ¿Seré yo su arma secreta? No lo creo.

En los últimos meses, Fabio ha atendido numerosas audiciones para elegir a sus estrellas, hombres y mujeres que bailarán en primer plano. Los ha entrenado varias veces a la semana. Sin embargo, la coreografía es bastante simple. Solo unos cuantos pasos, que repiten una y otra vez.

Si todo sale bien, yo seré parte de esa tropa.

Nos trasladamos a un estudio de danza improvisado donde aprenderé lo más básico. Fabio hace una demostración: un paso sobre el talón derecho, otro sobre el izquierdo, derecho, izquierdo. Esta repetición, aparentemente eterna es, simultáneamente, una primera lección y un calentamiento. "Uno, dos, uno, dos", cuenta Fabio, y luego añade un pequeño salto, columpiando los brazos. No son muchos pasos y, aún así, cada zona del cuerpo está en movimiento.

Cuando terminamos, Fabio me anima: "eres atlético, esa es una ventaja". Solo más tarde, cuando estoy en el taxi de vuelta, eufórico y bañado en sudor, reconsidero su cumplido: ¿atlético? ¿Yo?

Esa tarde visito Botafogo, en Río, un barrio de galerías y discotecas. Me siento en una silla de mimbre sobre la acera y veo pasar a la gente mientras bebo una caipiriña (cóctel hecho de zumo de limón y *cachaça*, un licor sacado de la caña de azúcar). La gente parece lista para el Carnaval: veo a un hombre con una falda de rafia y una camisa de franela sonriendo alegremente; un grupo de mujeres con los pezones cubiertos con cinta negra; un anciano con una gigantesca peluca afro.

AL DÍA SIGUIENTE, Fabio y yo bailamos en lateral, diagonal, hacia atrás y hacia adelante. Por primera vez, hacemos secuencias de pasos. Balanceo mi pie derecho detrás del izquierdo, choco los talones, corro al otro lado siguiendo el ejemplo de Fabio. Me siento ligero, en plena transformación, deshaciéndome alegremente de mi oscura alma alemana.

Entonces pasamos a bailar delante del espejo y pienso: ¡Ay, Fabio, lo siento mucho! Porque mis pies no

CREO QUE MI MAESTRO NI SIQUIERA HA SUDADO. ASÍ QUE CONTINÚO.

parecen tan ligeros como me los había imaginado hace solo un momento, como los de Neymar. En su lugar, parece que estoy aprendiendo a caminar otra vez; torpes movimientos angulares. Cada paso requiere un esfuerzo, y es una declaración de guerra contra la samba. Parezco un bailarín bávaro extraviado de un geriátrico.

Pero Fabio ríe, aplaude, y me anima. Admiro profundamente, no solo la paciencia que tiene, sino que parece estar divirtiéndose. ¿O tal vez no soy tan malo como creo? Aún tengo esperanzas.

Al día siguiente tenemos la última sesión de entrenamiento, el momento de la verdad. Fabio me muestra la coreografía que quiere que haga en el desfile. Chasquea los dedos, balancea los brazos, cruza la habitación



Los juerguistas se reúnen en la playa Botafogo, en Río de Janeiro.



con zancadas tan rápidas que parece no tocar el suelo. Trato de imitarlo, corriendo y saltando, chasqueando y aplaudiendo, haciendo el máximo esfuerzo, y me queda claro: no puedo hacerlo.

Fabio me coge de la mano para guiarme, pero me quedo como un burro terco, negándome a moverme. Me entran calambres en las pantorrillas, mi cuerpo no puede más, estoy desamparado. Pero ahí está Fabio, a mi lado: grácil, sereno, sonriente. Parece que ni siquiera suda. Así que continúo.

ME PONGO UN BAÑADOR DORADO Y UNA CAMISA HAWAIANA.

Después, nos sentamos en un sofá. Sé que ha llegado el momento: ese en el que, como en un diagnóstico médico, sabré si, a pesar de mi heroico esfuerzo, mi situación es incurable.

Fabio comienza a hablar. “Quizá debí contarte esto antes”, dice. Hace unos años, el tema de Tijuca en el Carnaval fue Alemania. Las carrozas llevaban enormes y espumeantes jarras de cerveza, y hombres vestidos de tiroleses y disfrazados de Goethe se paseaban por el Sambódromo. Fabio permitió que participaran algunos turistas. Fue una decisión de la que se arrepintió amargamente: la mitad llegaron borrachos al desfile, y a la otra se le habían olvidado los pasos de baile. ¿El resultado? Las calificaciones de los jueces demolieron a Tijuca. Desde entonces desconfía de los alemanes.

Me hundo en el sofá. ¡Qué vergüenza! Heme aquí, un reportero, megalómano e ignorante, que creyó que podía bailar hasta ganarse un lugar en el equipo. Estoy a punto de disculparme cuando Fabio me pone una mano en el hombro, como un vendedor de coches usados a punto de hacer una oferta demasiado buena para ser rechazada. Puede sugerirme un bloco excelente, dice. Es a donde debo ir a enseñarles todo lo que he aprendido.

De todos modos, debo ir al Sambódromo, dice, “como espectador”. Fabio me ha rechazado como bailarín en el gran desfile, pero logra que la alternativa parezca igual de buena. Es un héroe.

MI BLOCO SE reúne en un quiosco del centro de la ciudad, detrás de la fachada dorada y cúpulas turquesa de la Ópera de Rio. El centro está desierto. Camino delante de edificios de oficinas y tiendas cerradas. Nadie trabaja. De vez en cuando escucho música que sale de los oscuros callejones, y hay un puesto de cerveza con algunos juerguistas.

No pasa mucho antes de que, ya en el lugar de reunión, me sienta parte de una comunidad conspiracional:

algunos llevan purpurina en la piel, otros llevan trajes y plumas fosforitos. Las mujeres llevan trajes de baño y medias de rejilla y, los hombres, diminutos *shorts*. Me pongo un bañador dorado y una camisa hawaiana. En los altavoces del quiosco suena música pop. Brindamos por nosotros y por el Carnaval.

Entonces suenan trompetas. La multitud comienza a desplazarse. Una banda nos está esperando en la calle, más trompetas, trombones, tambores y cascabeles. Corremos a bailar detrás de los músicos y, cuanto más recorrido hacemos, más salvaje se vuelve. Es como una caravana festiva cruzando la ciudad. Bloqueamos avenidas principales, pasamos ante edificios coloniales bajos y oficinas de cristal, e incluso atravesamos una plaza comercial. Es pura anarquía. He perdido la ubicación —y mi camisa hawaiana— pero poco importa, solo sigo el ritmo de los tambores. Más adelante empieza a llover y saltamos en los charcos con los brazos entrelazados, gritando al cielo y agradeciendo al dios de la lluvia. La banda toca Abba y los Beatles, y yo bailo samba, como Fabio me enseñó.

De pronto, una mujer tira de mí hasta el centro de la banda. Quizá ha visto mis torpes esfuerzos, o ha deducido el sudor de los días anteriores. Bailamos juntos: sus pies vuelan y sus caderas se contonean; y yo, improviso. Poco después, nuestros ombligos se besan.

La tarde siguiente me encuentro sentado en el Sambódromo, esperando la presentación del equipo de Fabio. Nunca había visto una fiesta así. Jóvenes y mayores se aprietan en las gradas, admirando las carrozas. Los ricos ocupan los palcos rodeados de césped artificial; los pobres se arriman en las gradas de cemento y beben latas de cerveza. Todos gritan y aplauden sin parar.

Las presentaciones parecen un sueño psicodélico lleno de princesas y guerreros, pompa y purpurina. Unos hombres de neopreno cuelgan de una de las carrozas, moviendo los brazos, como nadando. Mujeres en increíbles trajes dorados desfilan delante nuestro, agitando banderas al ritmo de la música. Una tortuga con caparazón fosforito se abre camino como un crucero.

Tijuca es la última escuela en presentarse, casi a las cuatro de la mañana. Para entonces ya estoy bastante ebrio. Unas bengalas rojas dan la señal de salida. Veo a Fabio recorrer las carrozas dando instrucciones, animando, corrigendo. Al final, Tijuca termina en séptimo lugar. Otra vez se queda sin trofeo, pero al menos no son relegados.

En el vuelo de vuelta a casa se me ocurre que ser solo un espectador en la gran clausura del Sambódromo fue lo mejor para todos. Quizá la samba y el Carnaval se traten de bailar hasta que ya no puedes más. Y, si no sabes bailar… mejor no lo hagas.

DE DIE ZEIT (SEPTIEMBRE 2020), COPYRIGHT ©2020 POR DIE ZIET



INOLVIDABLE

DeWitt Wallace

Este mes se cumplen 100 años de los humildes inicios de la revista *Reader's Digest*. Recordamos la extraordinaria historia del hombre que, junto a su mujer, Lila, convirtió esta publicación en un enorme éxito mundial

Charles Ferguson

ILUSTRACIÓN: *Nigel Buchanan*

DEWITT WALLACE ERA UN HOMBRE TRANQUILO QUE HABLABA POCO EN PÚBLICO. SIN EMBARGO, LO HIZO A TRAVÉS DE *READER'S DIGEST*, QUE SE CONVIRTIÓ EN LA MAYOR REVISTA INTERNACIONAL DEL MUNDO. EN SUS PÁGINAS CONTÓ MÁS HISTORIAS Y LLEVÓ MÁS INFORMACIÓN Y RISAS A MILLONES DE LECTORES QUE CUALQUIER OTRO HOMBRE.

LA ESCENA TRANSCURRE en Greenwich Village, en la ciudad de Nueva York, una mañana de enero de 1922. En este pintoresco barrio bohemio de alquileres bajos viven artistas, poetas y escritores. Quienes se dedican a la palabra impresa acuden a la gran metrópoli para estar cerca de los mercados literarios.

En el número 1 de Minetta Lane, en una oficina en un sótano, se preparan los últimos ejemplares del primer número de *Reader's Digest*. Fecha de portada: febrero de 1922. El trabajo es supervisado por DeWitt Wallace y Lila Acheson Wallace, fundadores y coeditores de la revista. Han contratado a parroquianos del bar clandestino del piso de arriba para que los ayuden.

Por fin, las últimas 5.000 copias se empaquetan, se les pone la dirección, se meten en sacos y se dejan en la calle. Un taxi las llevará a la oficina de correos más cercana, desde donde se enviarán a los suscriptores. Luego vendrán días de ansiosa espera para ver si la pequeña recién llegada es lo que el mundo estaba esperando.

Lila Acheson Wallace, de 32 años, es menuda, de pelo castaño y ojos azules. Ahora se dedica al trabajo social, pero antes de la guerra fue profesora de inglés. Es la señora de DeWitt Wallace desde hace tres meses.

DeWitt Wallace —Wally, como será conocido—, también de 32 años, es alto, delgado y se mueve de forma atlética. En su adolescencia jugó al béisbol semiprofesional. A los ojos de su familia es una especie de fracaso. Su padre, James, es experto en griego y rector de una universidad. DeWitt es un desertor universitario que ha pasado de un trabajo a otro. Despedido recientemente de una empresa en Pittsburgh, ha llegado a Nueva York para publicar una revista casera.

La publicación mide 13,9 por 19,05 centímetros. Son 64 páginas, incluidas portada y contraportada, y tiene el grosor de la mitad de un dedo meñique. Este "tamaño de bolsillo" será su primera apuesta por llamar la atención, pues las dimensiones significan que todo está comprimido y condensado. En cuanto al contenido, se trata

de artículos informativos y útiles, sin ficción, imágenes, color ni anuncios.

¿Atraerá la pequeña revista a los lectores? Durante dos años, los profesionales del sector han dicho que no. Así que, con la ayuda de su mujer y un par de miles de dólares, gran parte de ellos prestados, el novato DeWitt tratará de improvisar por su cuenta.

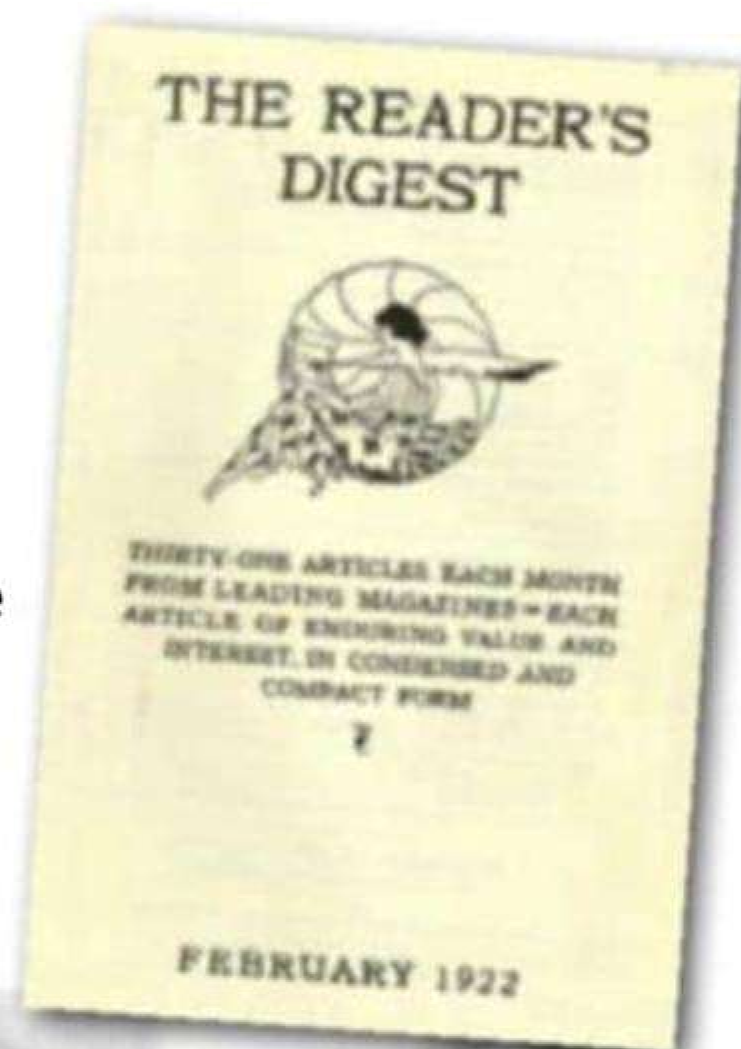
LECCIONES DE VIDA

SUS HERMANOS Y hermanas conocían a DeWitt, el tercer hijo de James y Janet Wallace, como alguien impredecible. Un bromista en el colegio. Acude a Macalester College en su ciudad natal, Saint Paul, en Minnesota, donde su padre es catedrático. Aunque sus padres hablan constantemente de las virtudes de la excelencia académica a todos sus hijos, la economía familiar es pésima. Wally decide que algún día hará una fortuna.

Con 21 años, pasa el verano de 1911 vendiendo mapas puerta a puerta en las zonas rurales de Oregón. En su primer día solo vende 12. Así que decide hablar con vendedores veteranos en los vestíbulos de los hoteles para aprender de sus estrategias.

Vender es algo que le fascina. Por la noche, lee revistas y toma notas para retener ideas útiles sobre cómo salir adelante en los negocios. Al ampliar su círculo de conocidos, descubre que puede aprender de cualquier persona.

Es una época que ve surgir la información, cuando el cambio mismo se convierte en la primicia de impacto


THE READER'S DIGEST

THIRTY-ONE ARTICLES EACH MONTH FROM LEADING MAGAZINES — EACH ARTICLE OF ENDURING VALUE AND INTEREST, IN CONDENSED AND COMPACT FORM

FEBRUARY 1922

Portada del primer número de *Reader's Digest*. DeWitt y Lila hicieron gran parte de la labor en un sótano debajo de un bar clandestino en la ciudad de Nueva York.





FOTOGRAFÍAS: ARCHIVOS DE READER'S DIGEST

del siglo XX. Las agencias de noticias y los periódicos abruman a los lectores con detalles y especulaciones. Su énfasis está en la rapidez. Sin embargo, muchos lectores se ven tan arrastrados por la marea de información que no pueden distinguir entre lo que carece de sentido y lo que encaja en un patrón más amplio. DeWitt considera que el enfoque de los diarios es vacilante y apresurado. Una revista —a medio camino entre un periódico y un libro— ofrece tiempo para discernir lo significativo, para desarrollar un tema subyacente sin dejar de abordar lo fresco y lo nuevo.

También es un periodo fundamental en la historia de las aspiraciones del ser humano. La superación personal es la clave, y el éxito puede lograrse mediante el aprendizaje. Pero la verdad es pasajera: con los nuevos descubrimientos es necesario captarla y volver a asimilarla.

DeWitt, atento a las novedades de un mundo que cambia rápidamente, devora revistas. Anota cualquier cosa que pueda serle útil, una práctica que comenzó a los 19 años. Como le explica a su padre, James: “Tengo tiras de papel, y cuando leo un artículo escribo los datos que quiero guardar o recordar en una de esas tiras. Por la noche, antes de dormir, repaso mentalmente lo que he leído durante el día. De vez en cuando, reviso mi archivo y recuerdo artículos de memoria. No veo por qué emplear el tiempo así no puede ser tan beneficioso como dedicarlo a estudiar”. A veces, no basta una cita o un simple resumen. En esos casos, Wally copia, con letra diminuta pero legible, la esencia del artículo en conjunto, condensándolo en las propias palabras del autor.

Para DeWitt, el mundo de los negocios surge no solo como una forma de ganarse la vida, sino como un tipo de sistema educativo distinto. El hecho de que el hijo pequeño de una familia académica de altos principios se dedique a un negocio lucrativo plantea preguntas sobre los valores morales ya que, para muchos, el progreso significa materialismo. Pero para la gran mayoría, incluido DeWitt, el progreso material del hombre promete una nueva época de plenitud en la que todos tendrán suficiente de todo.

Esta creencia —el sueño americano— encuentra apoyo en la biografía del industrial estadounidense Andrew Carnegie, uno de los hombres más ricos del mundo. Publicó su filosofía sobre la filantropía, que aseguraba que un empresario exitoso

EL JOVEN DEWITT HACE BUEN USO DE LAS BIBLIOTECAS, DEVORANDO LIBROS SOBRE MATERIAS DE LAS QUE NO SABE MUCHO.

estaba moralmente obligado a seguir acumulando riqueza para poder distribuirla. Carnegie también conocía el valor de la lectura y sabía cómo democratizaba los privilegios. Donó 60 millones de dólares para construir unas 2.500 bibliotecas en todo Estados Unidos y el mundo de habla inglesa: en algunas de ellas, DeWitt se dedica a leer ávidamente sobre temas de los que no sabe mucho. (Una vez, mientras vende mapas, para a ver un juicio. La disputa entre los abogados le fascina. Así que una noche lluviosa se dirige a una de las bibliotecas de Carnegie y pide prestado *El arte del contrainterrogatorio*, de Francis Wellman. Lee el libro y luego le escribe a su padre sobre la experiencia.) Para un autodidacta como él, un sistema diseñado para proporcionar información útil sobre casi cualquier tema es ideal, y él hace buen uso de las bibliotecas.

DeWitt empieza la universidad, pero en la primavera de 1912 la abandona definitivamente. Acepta un trabajo en la editorial Webb Publishing Co., de Saint Paul, donde se dedica a responder preguntas sobre los libros de texto de agricultura que publican. Por la noche, sigue recopilando píldoras de sabiduría mediante la lectura de revistas. ¿Podrán sus notas servir de base para algún tipo de publicación que ofrezca consejos empresariales sintetizados y sugerencias para lograr el éxito?

Tras dejar el trabajo, pone manos a la obra y meses después crea un folleto de 128 páginas llamado *Cómo aprovechar al máximo la agricultura*. En él se enumeran y describen los boletines más útiles publicados por el Gobierno sobre agricultura. Luego viaja en un Ford de segunda mano por cinco estados para vender, sobre todo a bancos y tiendas de semillas, los folleto para regalar a los agricultores. En cuestión de meses vende 100.000 copias y paga sus gastos. No tiene beneficios, pero aprende a hacer una publicación.

DeWitt piensa en cómo continuar cuando se le ocurre hacer una publicación periódica dirigida no solo a agricultores, sino a todos los lectores interesados en informarse y mejorar.

Mientras, se pone a trabajar con un fabricante de calendarios a finales de 1916, meses antes de que Estados Unidos entre en la Primera Guerra Mundial. Sin embargo, la idea está en su mente. Quizá su registro de la esencia de los artículos que ha leído puede servir de base. Entre sus notas está: "No temáis, hay un fuerte trasfondo de deseo de conocimiento. Facilítalo y recuperarás cada dólar de material impreso". Esta observación se confirmaría en los siguientes años.

"UNA IDEA MARAVILLOSA"

LAS NOTAS SON interrumpidas por la guerra. Durante el quinto día de la Ofensiva Mosa-Argonne, en octubre de 1918, fragmentos de metralla hieren al sargento Wallace, de la 35ª División de Infantería, en la

nariz, el cuello, un pulmón y el abdomen. Un trozo de metal está a punto de seccionarle la yugular.

Sin embargo, el afortunado joven pasa unos meses de convalecencia en un hospital del Ejército estadounidense. Provisto de revistas, se concentra en su idea: un compendio de interés general. Lee, selecciona y resume artículos mientras los copia con letra clara.

De vuelta a su ciudad, crea durante seis meses en la biblioteca pública una reserva de artículos selectos. Reúne 31 —uno para cada día del mes, cada uno resumido en dos páginas o menos— y encarga a una imprenta cientos de copias de este ejemplar de muestra de *Reader's Digest* con fecha de enero de 1920. Para financiar el proyecto, pide 300 dólares a su hermano mayor, Benjamin. Al principio, su padre rechaza prestarle una cantidad similar, diciéndole que no sabe administrar el dinero. Finalmente, es persuadido con el argumento de que los lectores están "ansiosos por llegar al meollo de las cosas".

Orgulloso, Wally empieza a enseñar su proyecto por Saint Paul y luego lo lleva a las grandes editoriales, dispuesto a regalar su creación a quien lo publique y contrate como editor. Una tras otra, las editoras rechazan la idea por considerarla ingenua o demasiado seria y educativa.

Abatido, nota que su suerte está en declive. Solo hay algo positivo que lo compensa. Un día, se encuentra a Barclay Acheson, un amigo de la universidad. DeWitt ha pasado unas vacaciones de Navidad en su casa y queda cautivado por la hermana de Barclay, Lila Bell, "un sueño de chica". Pero en aquel momento ella está comprometida.

Durante la guerra, Lila ha ayudado a mejorar las condiciones de las trabajadoras de las fábricas, y sigue en ello: ahora trabaja para la YWCA (Asociación Cristiana de Mujeres Jóvenes) en Nueva York. Al enterarse por Barclay de que su hermana no se ha casado, Wallace le envía un telegrama: "LAS CONDICIONES DE LAS TRABAJADORAS EN ST. PAUL SON ESPANTOSAS. URGE UNA INVESTIGACIÓN INMEDIATA".

Casualmente, Lila tiene previsto ir a Saint Paul. En su primera noche allí, Wally le propone matrimonio; en la segunda, ella acepta. DeWitt le enseña una copia de su revista de prueba. "Supe de inmediato que era una idea maravillosa", comenta Lila más tarde.

Aunque prevalecen las consideraciones prácticas (ella vuelve a Nueva York y él acepta un trabajo escribiendo textos promocionales para Westinghouse Electric en otra ciudad), no deja de pensar en su revista.

En 1921 despiden a Wally. Es la gota que colma el vaso y le hace reconsiderar la sugerencia de un compañero de trabajo: ¿por qué no vender la revista de forma directa a los lectores, a través del correo? Empieza a escribir cartas en su máquina de escribir

portátil desde su habitación alquilada, solicitando suscripciones. Busca listados de personas: enfermeras, predicadores, miembros de clubes. De los catálogos universitarios saca nombres de profesores.

El discurso tiene que ser realmente bueno, ya que lo que vende existe solo en su mente. Pero ofrece un compromiso: los lectores podrán cancelar la suscripción y recuperar el dinero si no están satisfechos. Durante cuatro meses escribe y envía cartas por correo, cada una con una primera página mecanografiada individualmente. Después, en octubre de 1921, se va a Nueva York, donde está Lila.

Hacen dos cosas: se casan en una iglesia del pequeño pueblo de Pleasantville, a 50 kilómetros al norte de la ciudad, y forman la Asociación Reader's Digest. Tras instalarse en un piso de Greenwich Village, la pareja envía otro lote de cartas antes de irse dos semanas de luna de miel al norte de la ciudad. Las respuestas a estas cartas elevan el número de suscriptores de pago a 1.500: cada suscripción va acompañada de 3 dólares. Tienen suficiente dinero en efectivo para publicar un primer número, tal vez incluso un segundo.

Esa primera copia de *Reader's Digest* incluye en su artículo principal al gran inventor Alexander Graham Bell y su creencia de que la autoeducación es para toda la vida: "Lo primero y esencial es observar. ¡Observar! ¡Recordar! ¡Comparar! Esto es la base de toda educación". El artículo es un fiel reflejo de DeWitt Wallace, desertor universitario, autodidacta y fundador de *Reader's Digest*.

DESPUÉS DE PUBLICAR EL PRIMER NÚMERO, NADIE CANCELA LA SUSCRIPCIÓN Y SE PONEN A TRABAJAR EN UN SEGUNDO.

Para ayudar a pagar la impresión, Lila subalquila una habitación de su pequeño piso, y comparten cocina y baño con otra pareja. Ahora es cuestión de esperar. ¿Y si un tercio de los suscriptores quieren la devolución de su dinero?

CARTAS DEL EDITOR

NO HAY CANCELACIONES. Los editores se ponen a trabajar en un segundo número. Lila mantiene su empleo como trabajadora social para poder pagar el alquiler. Wally va todos los días a la ciudad a buscar revistas en la Biblioteca Pública de Nueva York y no tener que comprarlas. Condensa los artículos que le interesan; escribe a mano en hojas de papel amarillas, elimina los comentarios, recorta la prosa y va directo al grano.

En septiembre de 1922, alquilan un piso en un garaje por 25 dólares al mes en Pleasantville, el pueblo donde se han casado. Los pedidos siguen llegando, mientras Wally sigue promocionando la revista por correo. Al final del primer año de la revista, se imprimen 7.000 ejemplares. Necesitan más espacio para trabajar, así que, por 10 dólares extra al mes alquilan un cobertizo para ponis junto al garaje. Llevan máquinas de escribir y de cortar plantillas y contratan a ayudantes en el barrio.



En 1951, la revista *Time* publicó un artículo de ocho páginas sobre el notable éxito de DeWitt y Lila Wallace.

Wally sigue redactando sus propios boletines de publicidad y cartas en tono personal. Incluso rotula algunos sobres a mano. Su correo directo establece una conexión personal, una especie de compañerismo entre el editor y el lector. La carta de publicidad que se recibe es del hombre que ha desarrollado y producido la revista, pidiéndole que se suscriba por su propio bien. Otras revistas lanzadas en la misma época se dirigen a millones de lectores. La novata *Reader's Digest* se dirige al individuo, y supera a todas las demás.

Cuando empiezan a sentirse prósperos, se van a algún lugar para escapar de las interrupciones, y en un maratón de trabajo de 7 a 10 días preparan el siguiente número. Se alojan en habitaciones de hotel contiguas; él trabaja en una y le da a ella una tanda de publicaciones para que las lea en la otra. Para evitar distracciones, se comunican mediante notas bajo la puerta. DeWitt conserva todas las de su mujer. Esta la garabateó en un bloc del hotel St. Regis de Nueva York: "He cubierto 12 números de cada una de las revistas, cariño, ¡y soy una nena cansada! Espero que haya algo útil. Ven y dame un beso de buenas noches".

Una vez, durante esos primeros años, cuando él se fue de viaje, Lila escribió: "¡Aprovecha al máximo este viaje, cariño, porque no estoy segura de dejarte ir otra vez sin mí! Te veía tan dulce y atractivo mientras

te alejabas en el coche que estuve a punto de perder el valor y no cumplir mi promesa de no llorar un poco".

Wallace se ha fijado como objetivo inicial conseguir 5.000 suscriptores. Eso le permitirá ganar 15.000 dólares al año, lo suficiente en 1922 para cubrir gastos y llevar una vida cómoda. Incluso podrán viajar, llevándose el número con ellos para trabajar en él. No obstante, al cabo de cuatro años, la tirada de *Reader's Digest* alcanza las 20.000 copias. En los siguientes tres años se dispara a 216.000 ejemplares.

A medida que la revista crece, los Wallace empiezan a alquilar pisos enteros en varios edificios de oficinas en Pleasantville. Un día, Ralph E. Henderson, de 26 años, se presenta en el despacho del cobertizo para ponis en busca de un trabajo de redacción. Así describe al DeWitt Wallace que lo contrata: "Escucha mucho más de lo que habla. Pero sus ojos rápidos son la clave de su inquietud, energía y curiosidad. Todo el trabajo editorial se realiza en la sala de estar, donde Wally tiene su escritorio. Allí lee regularmente 40 o 50 revistas, selecciona unos 30 artículos y los condensa con esmero. Así funciona: directamente desde el artículo de la revista marcado con lápiz hasta las hojas amarillas mecanografiadas para la imprenta. Cada fragmento de un número tiene que pasar por su propia máquina de escribir Corona. En la misma habitación, Lila tiene un piano, que toca a menudo. A veces, el chasquido de la máquina y las notas de 'Blue Room' llegan al estudio donde yo trabajo, en una sonata mezclada".

Es la visión de un libro de cuentos: una joven pareja que no necesita cogerse de la mano para estar enamorada, camino de un éxito asombroso.

Cuando me incorporé a *RD* en 1930, la empresa consistía en una docena de personas en un espacio reducido en el último piso de un edificio bancario. Abajo estaban las vías del tren: cada hora, más o menos, el tranquilo ambiente se veía perturbado por el rugido de las locomotoras de vapor. Mi trabajo era ayudar al jefe a tratar con los escritores y conseguir más artículos originales.

WALLACE DECIDE QUE UN ARTÍCULO SOBRE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO AYUDARÁ A LA GENTE A CONDUCIR MEJOR.

Una tarde de sábado de 1935, mientras conduce, Wally se sale de la carretera y tiene un accidente. El operador de la grúa le habla de otros accidentes que ha visto y de los cuerpos sin vida que han sacado de ellos. Al reflexionar sobre esto, el editor decide que, si puede hacer que los lectores vean con espeluznante detalle la masacre que

se produce en las carreteras del país, esto los hará mejorar sus hábitos de conducción.

Envía a un joven escritor llamado J. C. Furnas para que hable con la policía y los agentes de tráfico y consiga informes gráficos de testigos de las escenas de los accidentes "más graves". El artículo, que aparece en agosto de 1935, es un éxito de ventas. A pesar de las vísceras y los hechos sangrientos que muestra, tiene dignidad. Se envían 5.000 pruebas de "Una muerte repentina" a periódicos y otras publicaciones, con permiso para reimprimir, con el fin de llegar al mayor número posible de conductores antes del siguiente fin de semana largo. El texto aparece en los periódicos de todas las grandes ciudades de Estados Unidos y en muchos otros semanarios. Se lee y discute en la radio, en colegios, iglesias y clubes. La demanda de reimpresiones del artículo continuará dos décadas. Es, sin duda, el reportaje más leído jamás publicado hasta el momento.

LA FORTUNA SONRÍE

La mayoría en el mundo editorial considera a Wallace como un editor de refritos que publica una pequeña revista de reimpresión. No obstante, este hombre callado y desconocido ha producido un artículo que sacude al país. Junto a la envidia, despierta la sospecha de un genio editorial. A partir de entonces, los artículos originales se convierten en un componente fundamental de *Reader's Digest*. Historias sobre los peligros del fascismo y el comunismo, los riesgos del tabaco y las drogas, y denuncias sobre la conducción bajo los efectos del alcohol y el despilfarro del gobierno llegan a ser el sello distintivo del periodismo de investigación de la revista.

En 1936, se imprimen 1,8 millones de copias, la mayor difusión alcanzada por una revista de 25 centavos (a excepción de *Good Housekeeping*). Sin ingresos por publicidad, la "universidad de bolsillo" ha generado 418.000 dólares el año anterior a sus propietarios. No solo es un editor creativo, sino también un mago de las finanzas.

Aunque DeWitt incluye el nombre de Lila antes del suyo como editora, ella tiene poco interés en el trabajo de redacción. Pero su visión en el mundo del arte y la decoración iguala a la de su marido en el ámbito de las palabras y las ideas. Ella asume la responsabilidad de construir una nueva casa en una finca lo suficientemente grande para albergar una pista de aterrizaje. (A Wally le encanta pilotar un avión de cuatro plazas, que acaba donando a Canadá como ayuda para el esfuerzo bélico de Gran Bretaña). Y cuando la viabilidad de Reader's Digest en cuatro locales alquilados deja de ser rentable, Lila supervisa a partir de 1937 la construcción de nuevas oficinas en un terreno de 32 hectáreas cerca de Pleasantville. También se encarga por completo del paisajismo y

el interiorismo. El mobiliario incluye antigüedades y obras de arte originales.

Después siguen las ediciones internacionales y otros productos, incluidos libros. En 1955, la revista abre sus páginas a la publicidad (pero solo después de sondear a los lectores, quienes están de acuerdo con el cambio). Los beneficios aumentan. En 1980, la riqueza de los Wallace se calcula en 500 millones de dólares.

Como no tienen hijos, no le interesa formar una dinastía y, en cambio, se convierten en una leyenda de las donaciones. Regalan millones de dólares a escuelas y crean un fondo de viajes de investigación para estudiantes de periodismo. Donan unos 2 millones de dólares para restaurar la sala de publicaciones periódicas de la Biblioteca Pública de Nueva York, donde DeWitt alguna vez ha copiado artículos a mano. La biblioteca le pone su nombre a la sala.

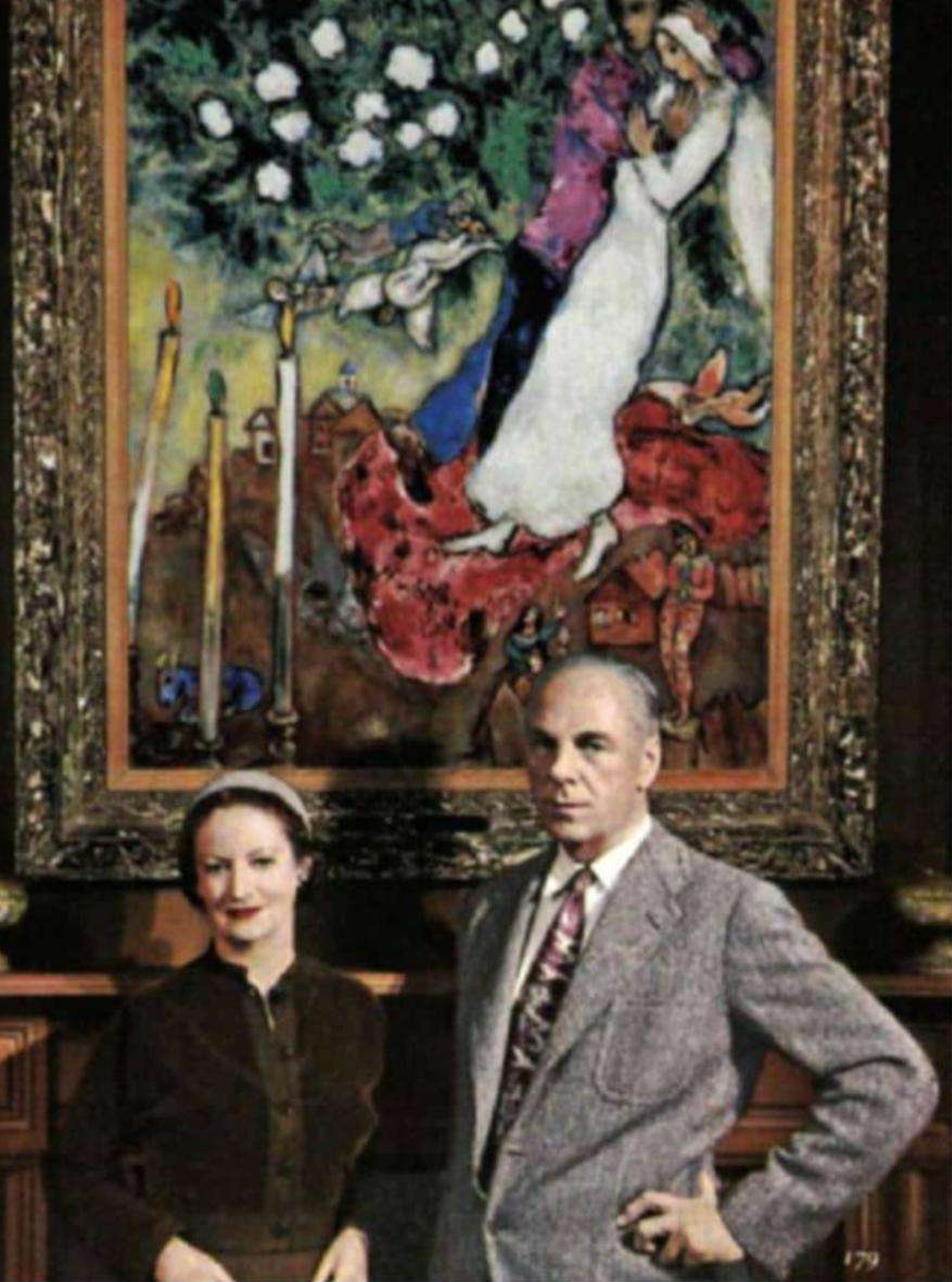


Durante décadas, la sede mundial de *RD* estuvo situada cerca de Pleasantville, en Nueva York.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVOS DE READER'S DIGEST

En 1941, cuando la empresa recibe beneficios de 71.040 dólares tras publicar una antología, Wally reparte el dinero entre 348 empleados. La gratitud que expresan le hace tomar conciencia de su influencia, y sigue con esta costumbre durante toda su vida. Por ejemplo, en 1976, se pone de pie en una fiesta de la empresa y dice: "A Lila y a mí nos desagrada actuar de manera impulsiva y unilateral, sin esperar a la próxima reunión de la junta directiva, pero...". Luego anuncia un aumento sorpresa a los 3.300 empleados: un 11 por ciento a los que ganaban hasta 40.000 dólares al año y un 8 por ciento a los que perciben una cantidad mayor.

Wally publica varios artículos sobre Outward Bound, un curso educativo para jóvenes basado en un programa de actividades al aire libre para ganar confianza en sí mismos. En una ocasión, durante una reunión en Nueva York, DeWitt mete un sobre en el bolsillo de Joshua Miner, presidente de



Los Wallace frente a *Las tres velas*, de Marc Chagall, parte de su extensa colección de arte.

Outward Bound en Estados Unidos. “Dentro había una carta y un cheque por un millón de dólares”, cuenta Miner.

Lila se hace conocida como mecenas de arte. El Museo Metropolitano de Arte de Nueva York recibe más de 50 millones de dólares de un fondo creado por ella. Hace que siempre haya flores frescas en el gran salón del museo, un ejemplo de su deseo de combinar la belleza de la naturaleza con el arte. Otro ejemplo de su labor es la restauración del estudio y los jardines del pintor Claude Monet en Giverny, Francia.

HORIZONTES DE ESPERANZA

A PESAR DE TODOS los logros y poder, DeWitt Wallace se considera un hombre corriente. Pero destaca por su intensa y continua curiosidad, además de una inigualable capacidad de trabajo. Tiene montañas de material que revisar. Lee con gran concentración y toma decisiones rápidamente; se las arregla para cumplir siempre con los plazos previstos.

Dondequiera que viaje, lleva a casa tarjetas para Navidad. Escribe cada una a mano e incluye un cordial mensaje personal. Las postales van dirigidas a escritores, agentes, editores y algunos miembros del personal. Los felicita por un logro particular del año anterior que haya contribuido al éxito de *Reader’s Digest*. Es una práctica que sigue durante décadas. Se toma el tiempo con un cronómetro y establece un promedio por hora para competir contra él. ¡Una Navidad envía 800 tarjetas!

Wally sigue creyendo que el camino de la mejora humana se extiende hacia el futuro. Esta convicción le hace tomar muchas decisiones editoriales que le permiten responder con

FOTOGRAFÍA: ARCHIVOS READER’S DIGEST

13916958

espontaneidad y honestidad. La información, presentada con un estilo convincente, fomenta la esperanza y amplia los horizontes de la gente. "Digno de ser citado", "memorable", "vigente" son palabras por las que vive. Al fundar su pequeña revista no hace cálculos ni encuestas sobre lo que el público quiere leer. Solo sabe lo que *él* quiere leer.

En 1973, a los 83 años, Wally y Lila se retiran oficialmente. Wallace sigue en contacto, aunque se le ve con menos frecuencia en la sede. Cuando, en 1976, un periódico se refiere al "difunto DeWitt Wallace", él envía este memorándum a su personal: "Aquí estamos Lila y yo en el glorioso 'Más allá', mirando por encima de vuestros hombros y aplaudiendo el trabajo que hacéis, como lo hicimos en nuestra encarnación anterior".

En 1978, las tarjetas de Navidad no son firmadas a mano. DeWitt escribe a máquina: "Mi visión se ha deteriorado en los últimos meses. Me cuesta trabajo leer mi propia letra. Por lo tanto, me he abstenido de poner una nota personal, algo que me gustaba hacer antes". El editor que cree que todos los problemas tienen solución, se ha topado con algunos contra los que no puede hacer nada.

Pero todavía hay momentos en los que reaparece el joven. A los 88 años, Wallace logra que Josh Miner, de Outward Bound, le ayude a organizar una expedición de navegación en los ríos Green y Colorado. Recluta a un grupo de hombres de más 70 años para que desciendan los rápidos con él.

Sin embargo, esas rachas de energía cada vez son más escasas, y el 30 de marzo de 1981 DeWitt muere a los 91 años. Lila vive tres años más.

Durante los últimos años de Wally sentí una especie de nostalgia por el pasado, cuando todo estaba aún por venir. Recordaba aquellas tardes en las que él y yo salíamos de la oficina sobre las vías del tren y nos dirigíamos al campo donde se estaba construyendo el nuevo edificio de oficinas. Con cada visita, su indiferencia inicial se convertía en un orgullo casi juvenil por la construcción.

Poco después de su muerte encontré el fragmento de un *haiku* japonés. Me habló, como lo hace la música, y expresó lo que yo no podía:

"Un trino que desciende…
¡Pero mira! La alondra que canta
esa canción ha desaparecido."*

La pena es un mal reparo, y la debilidad no marca el final. Millones de personas en todo el mundo siguen inspirándose con la revista que creó DeWitt Wallace. La alondra ha desaparecido, pero no la canción.

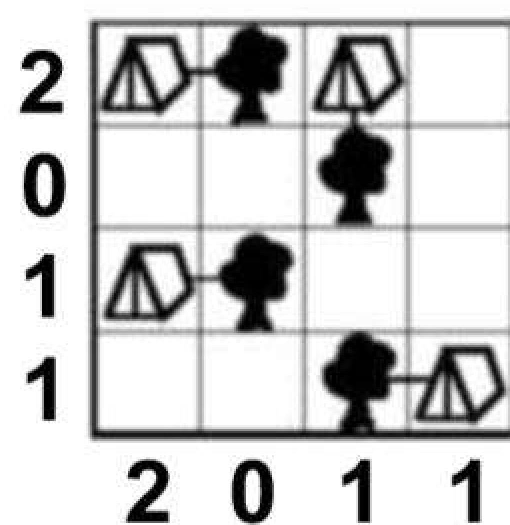
* De "Haiku Harvest", traducción de Peter Bielenson y Harry Behn. © 1962 por Peter Pauper Press.

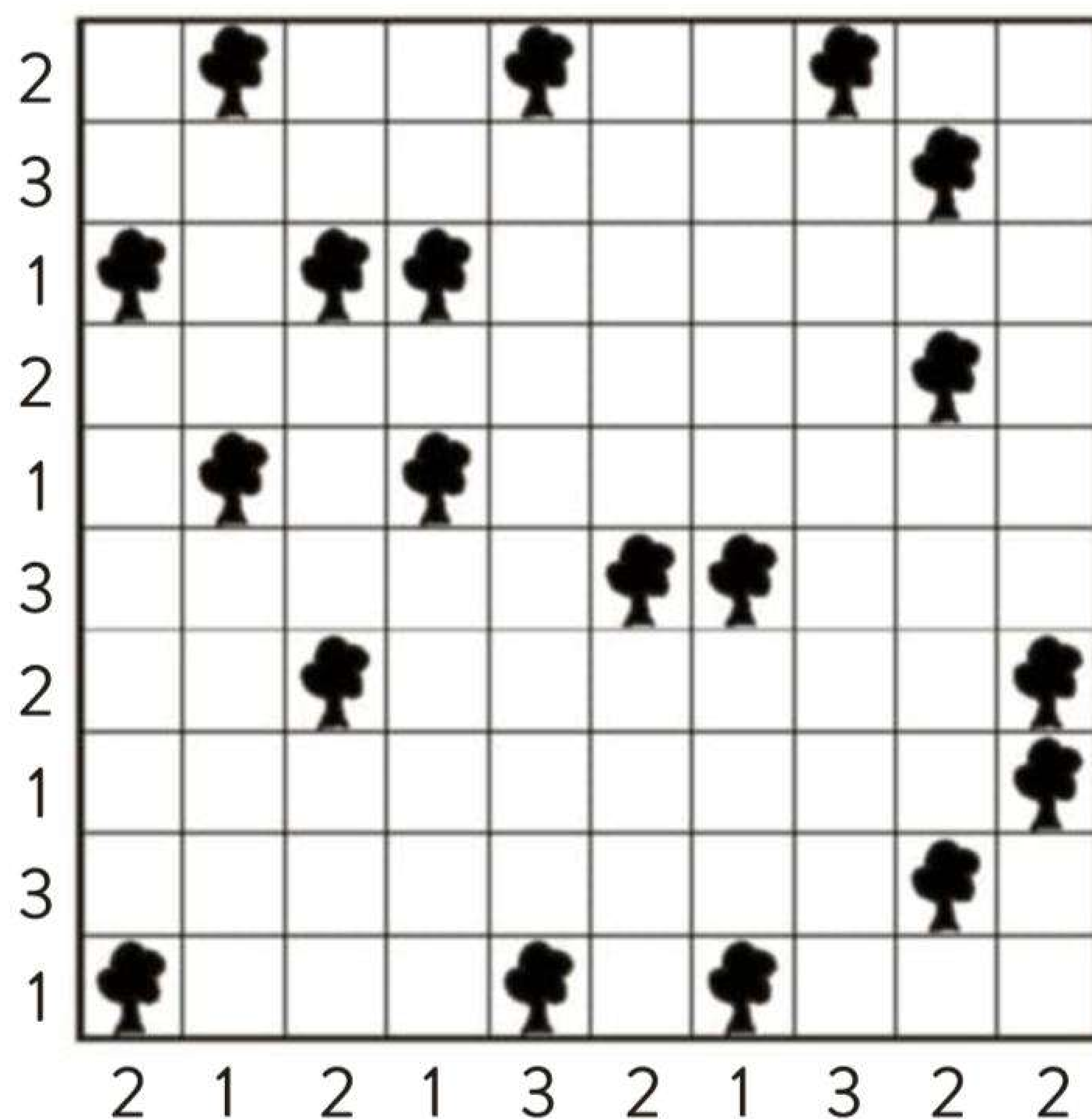
Este artículo se publicó originalmente en febrero de 1987.

Tiendas & árboles

CÓMO JUGAR:
En este campamento, cada tienda está adyacente a su propio árbol, horizontal o verticalmente. Las tiendas no son adyacentes entre sí, ni siquiera en diagonal. Los números fuera de la cuadrícula indican cuántas tiendas hay en esa fila o columna. ¿Puedes localizarlas?

EJEMPLO:

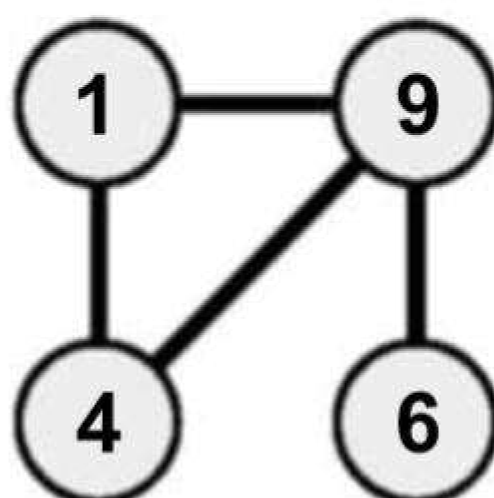


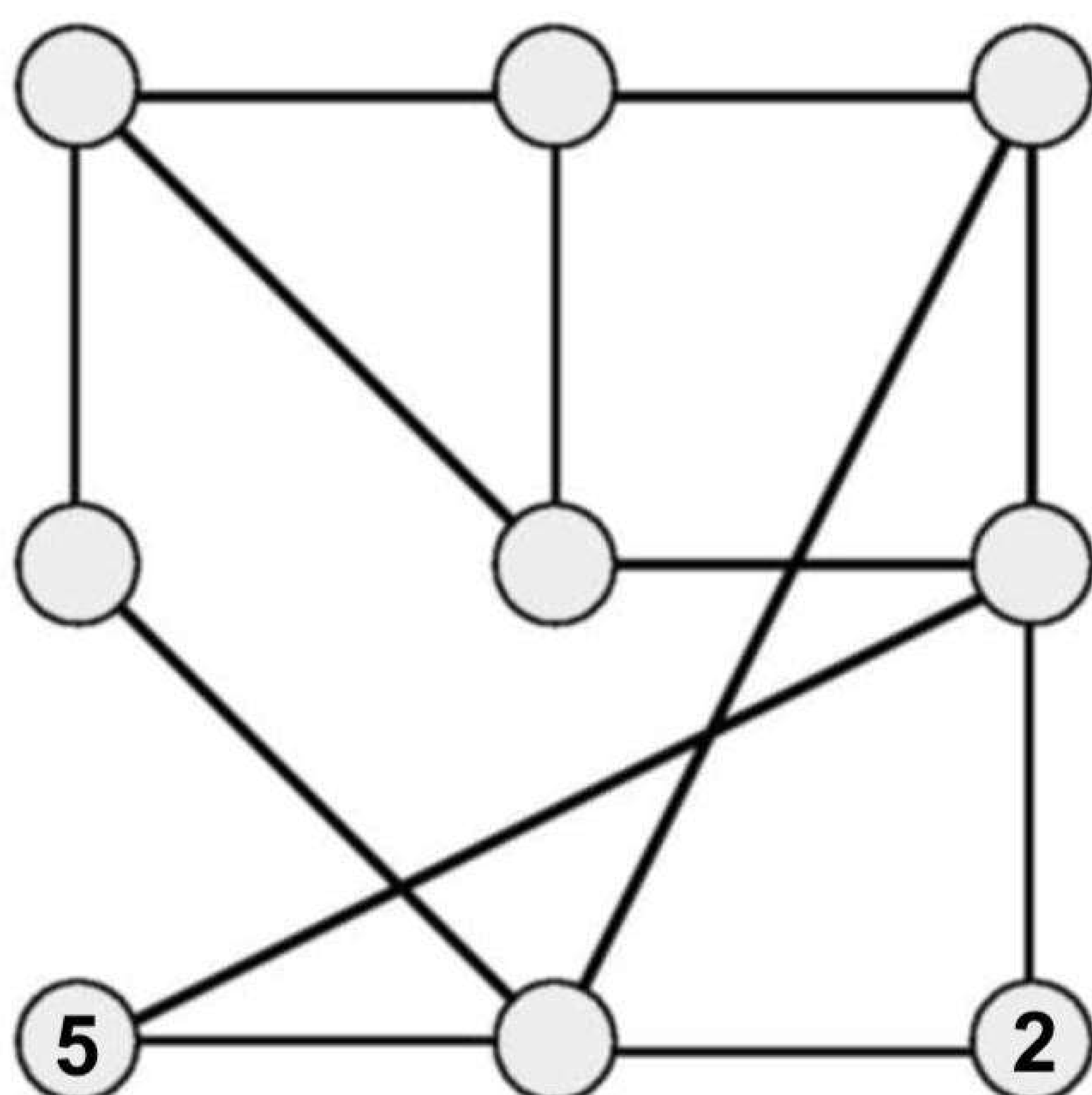


Números

CÓMO JUGAR:
Sitúa los números del 1 al 9 en el diagrama, de modo que dos números unidos por una línea tengan una diferencia de al menos 3. Se proponen dos números.

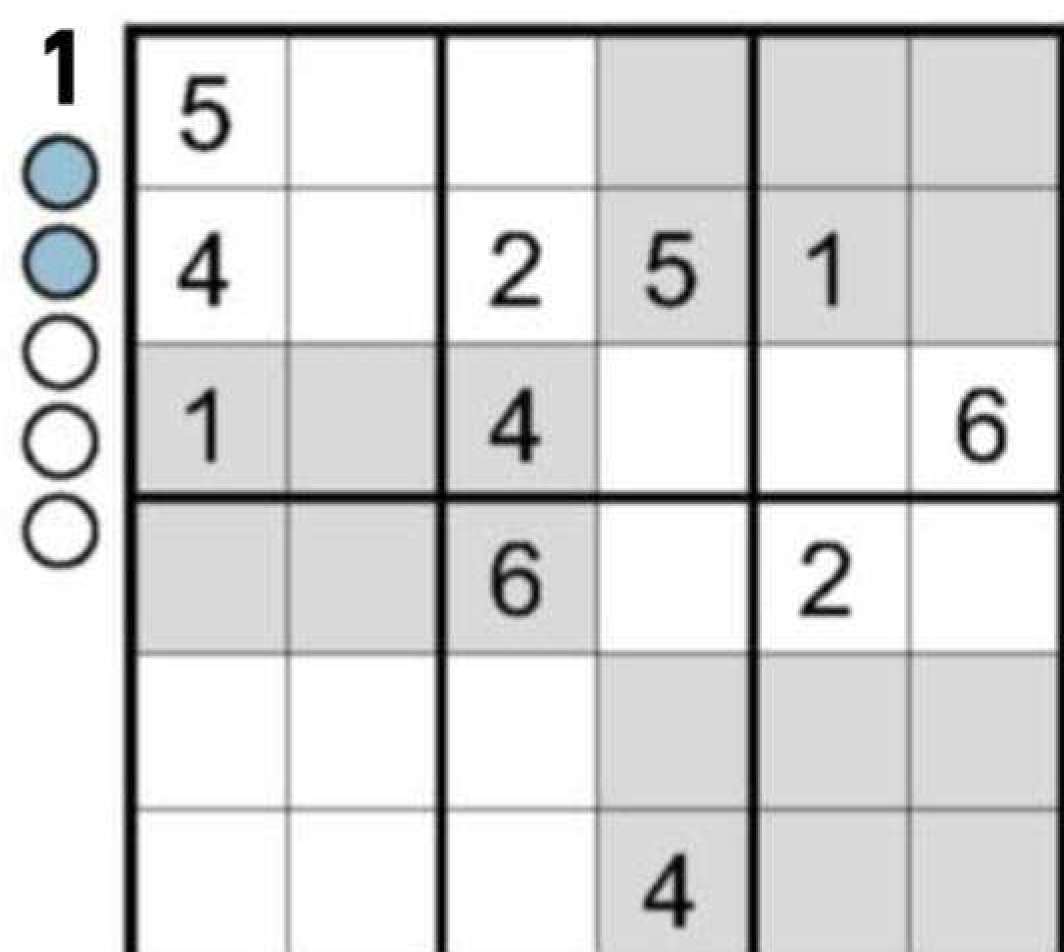
EJEMPLO:





SIXY SUDOKU

1

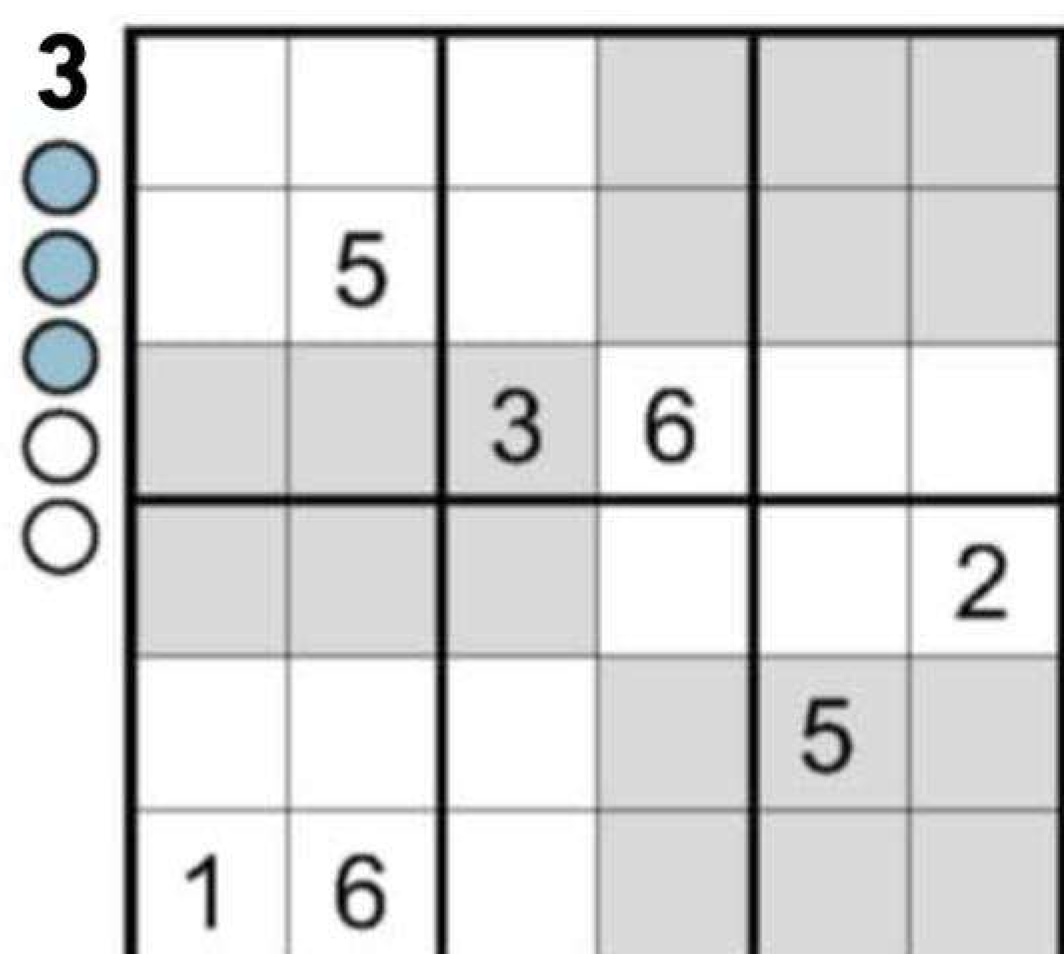


CÓMO JUGAR:
Coloca los números del 1 al 6 una sola vez en cada:
a) fila
b) columna
c) área destacada en negrita
d) rectángulo blanco o gris.

2



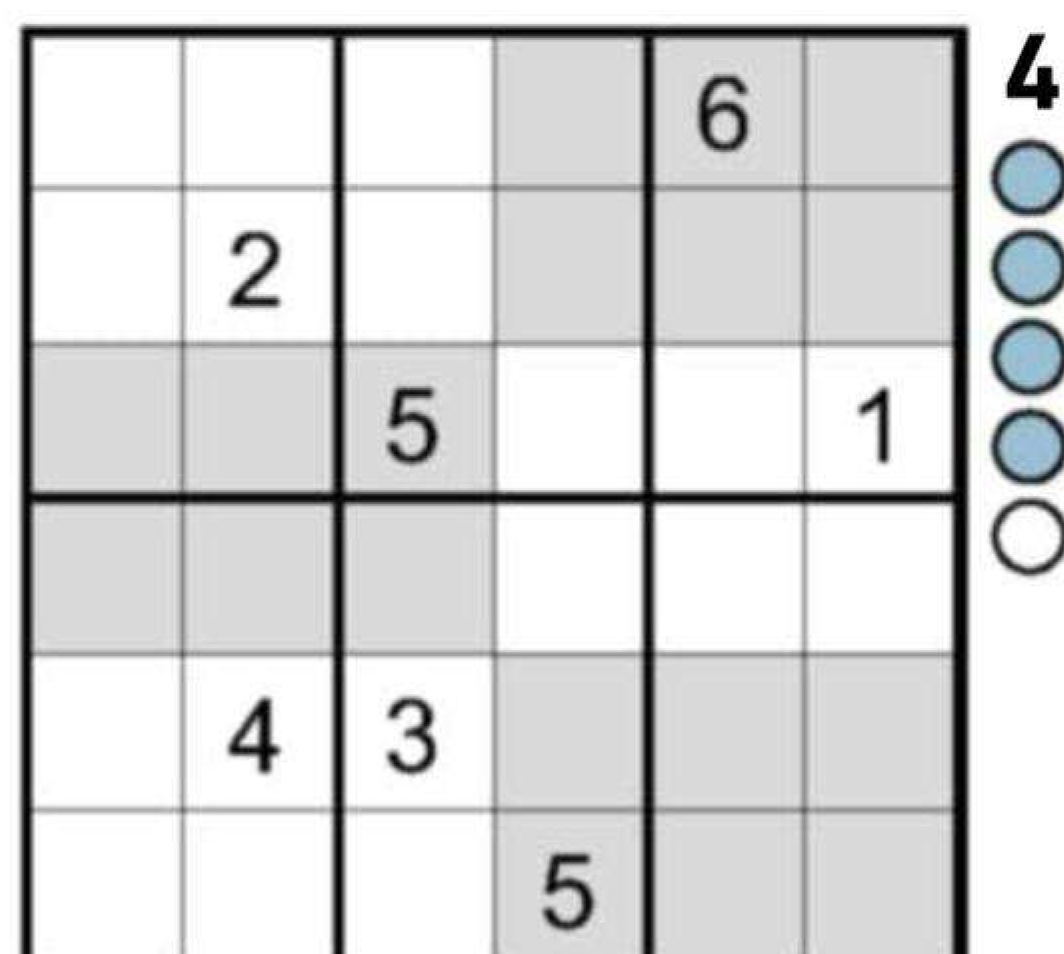
3



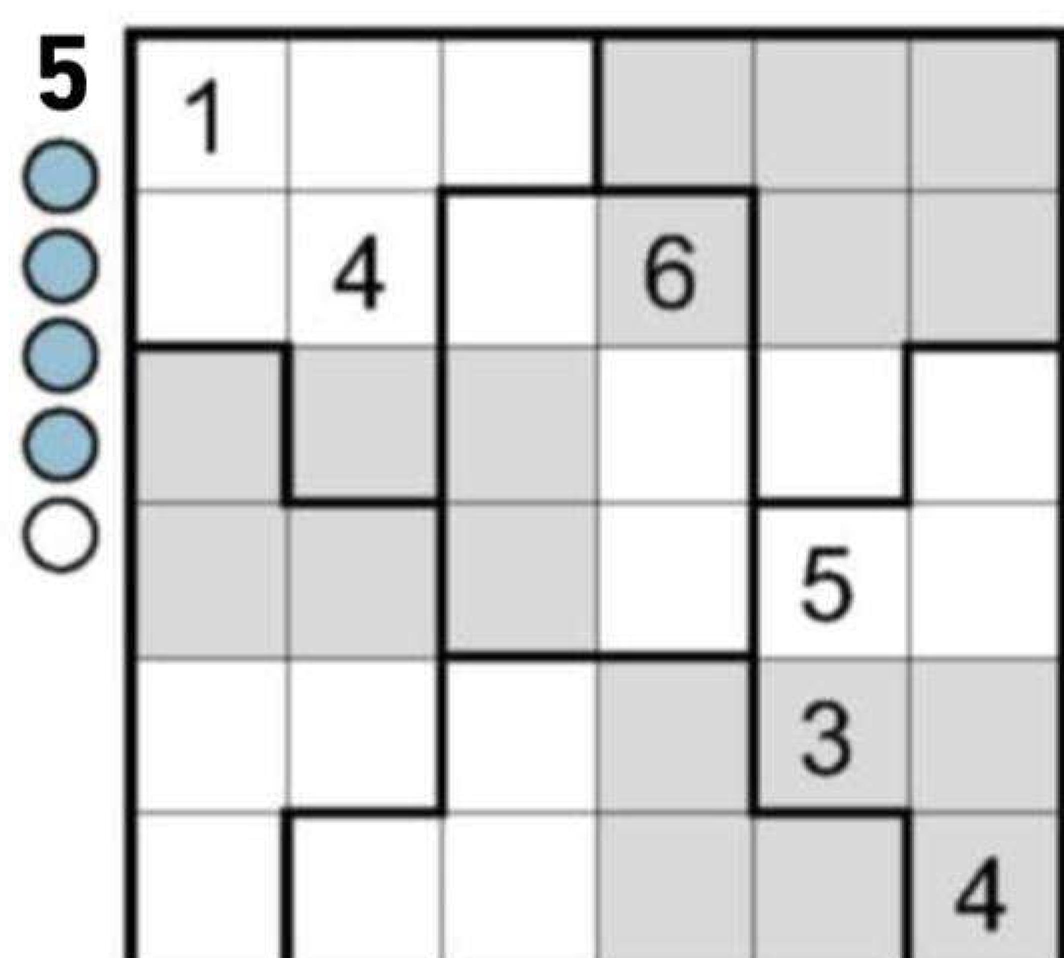
EJEMPLO:

1	2	6	5	3	4
3	5	4	1	2	6
6	4	2	3	5	1
5	1	3	6	4	2
2	3	1	4	6	5
4	6	5	2	1	3

4

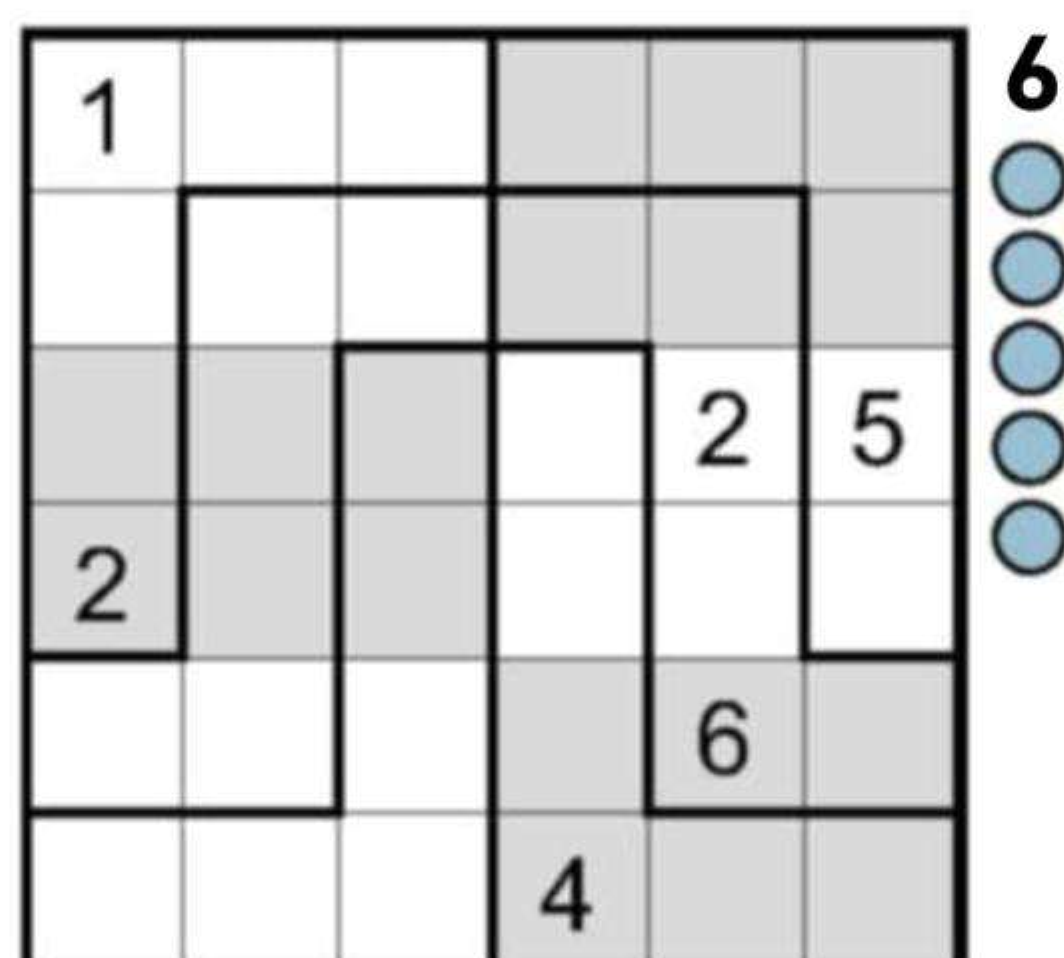


5



¡CUIDADO!
¡Las áreas destacadas en negrita ya no son de 2 x 3!

6



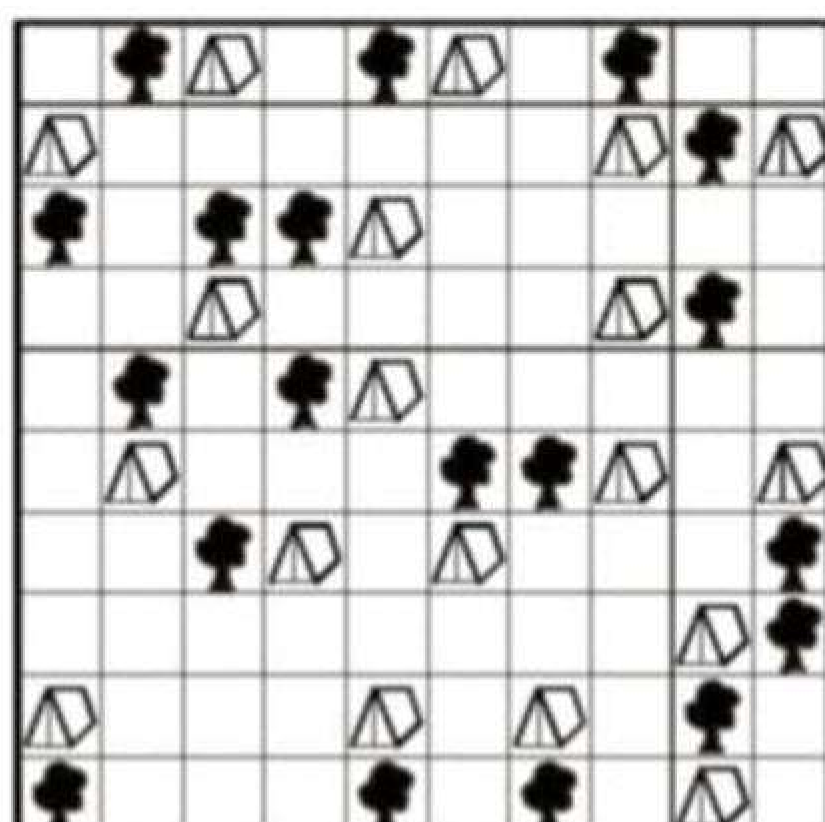
VISITA WWW.**SIXYSUDOKU.COM** PARA LIBROS Y APLICACIÓN GRATUITA.

PUZZLES © PZZL.COM

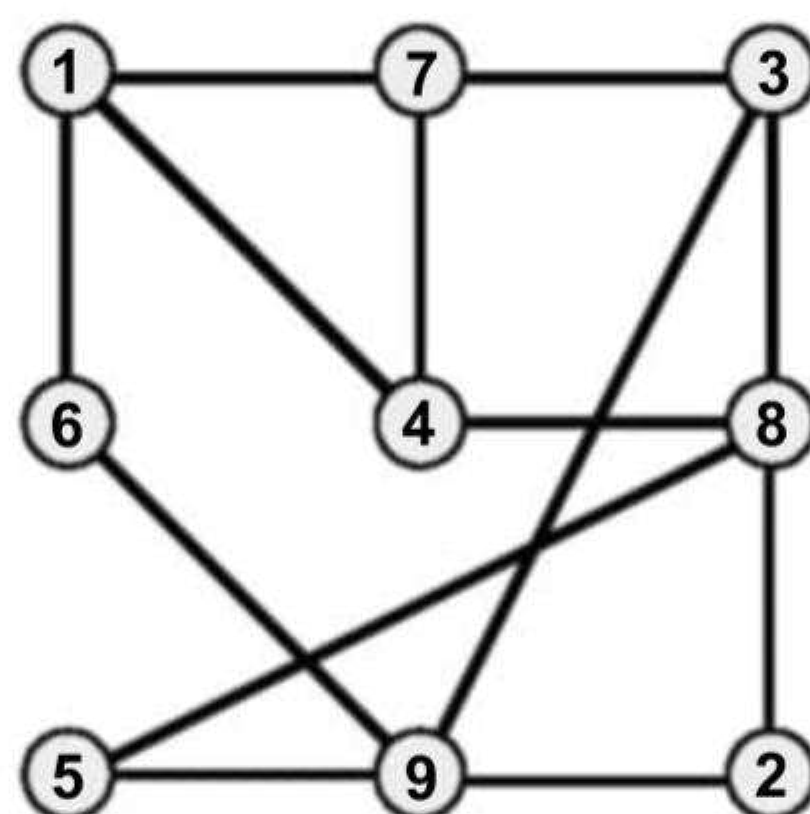
SOLUCIONES ROMPECABEZAS

Viene de la página 120.

Tiendas & árboles



Números



SOLUCIONES SIXY SUDOKU

1

5	3	1	6	4	2
4	6	2	5	1	3
1	2	4	3	5	6
3	5	6	1	2	4
6	4	5	2	3	1
2	1	3	4	6	5

2

6	4	5	1	3	2
2	1	3	6	5	4
3	5	4	2	6	1
1	2	6	5	4	3
5	3	1	4	2	6
4	6	2	3	1	5

3

4	3	2	5	6	1
6	5	1	4	2	3
2	1	3	6	4	5
5	4	6	3	1	2
3	2	4	1	5	6
1	6	5	2	3	4

4

1	5	4	2	6	3
3	2	6	1	4	5
4	6	5	3	2	1
2	3	1	4	5	6
5	4	3	6	1	2
6	1	2	5	3	4

5

1	5	6	2	4	3
3	4	2	6	1	5
4	2	5	3	6	1
6	3	1	4	5	2
2	1	4	5	3	6
5	6	3	1	2	4

6

1	5	6	2	3	4
4	2	3	5	1	6
3	1	4	6	2	5
2	6	5	3	4	1
5	4	2	1	6	3
6	3	1	4	5	2

VOCABULARIO



"Quizá a muchos se les escape el sentido de algunos conceptos, pero la magia de las palabras, su sonido, les está llegando al alma. Es como si les hubieran tomado de la mano para conducirlos a un mundo nuevo. (F. Fernán Gómez, *El viaje a ninguna parte).*

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

NUEVO grupo de Telegram (17/01/2022) https://rebrand.ly/byneon Escanea el código QR:



rebrand.ly/byneon

1. paulatino **A** Relativo a san Pablo. **B** Relativo a los palacios. **C** Pausado, lento, calmoso.

2. nimio **A** Relativo a ciertos primates. **B** Insignificante, sin importancia. **C** Importante, glorioso.

3. lúdico **A** Relativo al lodo. **B** Adicto al juego. **C** Relativo al juego.

4. alauí **A** Perteneciente a la actual dinastía de Marruecos. **B** Creyente o devoto de Alá. **C** Originario de La Meca.

5. hegemónico **A** Relativo de la Hélade. **B** Originario de las islas griegas. **C** Supremacista.

6. púnico **A** Relacionado con los castigos. **B** Fenicio. **C** Tipo de volcán.

7. aledaño **A** Colindante, limítrofe. **B** Dañino, perjudicial. **C** Extraño, lejano.

8. ortogonal **A** Relativo al nacimiento de un río. **B** Perpendicular a una línea o a un plano. **C** Ortográfico.

9. funesto **A** De olor repelente. **B** Fiero, cruel. **C** Aciago, desgraciado.

10. puntilloso **A** Que se halla marcado con puntos. **B** Minucioso. **C** Puntual.

11. cromático **A** Relativo a los cromos. **B** Relativo a los colores. **C** Antipático.

12. eruptivo **A** Que provoca vómito. **B** Relativo a las emisiones volcánicas. **C** Que provoca tos seca.

Vocabulario
RESPUESTAS

1. paulatino (C) Pausado, lento, calmoso. "La experiencia de otras erupciones nos dice que no desciende de golpe, sino de forma paulatina".

2. nimio (B) Insignificante, sin importancia. "...en una escena artística daba a intelectualizar hasta el gesto más nimio".

3. lúdico (C) Relativo al juego. "Hay un motivo por el que los niños aprenden antes a dibujar que a escribir: es un ejercicio más lúdico y recreativo".

4. alauí (A) Perteneciente a la actual dinastía de Marruecos. "Aunque a corto plazo es muy poco probable que Argelia renueve con el reino alauí un contrato".

5. hegemónico (C) Supremacista. "Es que la visión hegemónica de la ciudad excluye otras realidades, las más complejas".

6. púnico (B) Fenicio. "Bueno prefiere ser cautelosa respecto al uso que debió de tener el monumento púnico".

7. aledaño (A) Colindante, limítrofe. "En una calle cercana al futuro centro de interpretación y aledaña a la muralla fenicia".

8. ortogonal (B) Perpendicular a una línea o a un plano. "Se encuentran restos de un barrio popular púnico con trazado ortogonal".

9. funesto (C) Aciago, desgraciado. "Se iluminan al final de la proyección como contrapunto a su funesta historia".

10. puntilloso (B) Minucioso. "Con precisión de letrista puntilloso, Josele Santiago, emplea una denodada economía de lenguaje".

11. cromático (B) Relativo a los colores. "...relato sobre las últimas horas de la actriz, junto a los ejercicios cromáticos de Adnan".

12. eruptivo (B) Relativo a las emisiones volcánicas. "Por eso se formó una fisura en la superficie y las bocas eruptivas que han ido surgiendo aparecen alineadas".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor
8 - 10: correcto
11 - 12: excelente

TRIVIAL

Beth Shillibeer

1. Primera película de habla no inglesa con un Óscar a la mejor película.

2. Siguiendo el lema “dar mientras vivas”, ¿qué objetivo financiero cumplió el multimillonario estadounidense de origen irlandés Chuck Feeney en 2020?

3. Beethoven y Mozart compusieron música para este instrumento, pero ¿quién inventó la armónica de cristal?

4. Claudia Sheinbaum Pardo es una física ganadora del Premio Nobel de la Paz y alcaldesa, ¿de qué ciudad?

5. ¿Qué país instauró el 14 marzo, Día Blanco, para expresar gratitud por los regalos de San Valentín?

6. Se dice que las rubias se divierten más, pero ¿tienen también más folículos pilosos?

7. ¿Qué invento de escritura del siglo XX, patentado en 1860, es considerado hoy una reliquia del pasado?

8. ¿Qué festival incluye elementos icónicos como Rey Momo, *blocos* y música de samba?

9. Astrónomos de Estados Unidos y Reino Unido han observado nubes en el espacio compuestos ¿de qué sustancia intoxicante?

10. Un día frío de invierno, ¿qué temperatura mantiene el área entre el suelo y el fondo de la capa de nieve?

11. ¿De quién se deshizo Sir Arthur Conan Doyle para poder pasar más tiempo con su mujer y esquiar en Suiza?



12. Suecia dice tener 267.570, la mayor cantidad del mundo, ¿de qué accidente geográfico?

13. ¿Cuál es el deporte favorito de Australia?

14. ¿Qué animal era Abul-Abbas, que atravesó a pie los Alpes en el siglo IX para vivir con Carlomagno?

15. ¿Qué ciudad italiana prohibió en 2021 cruceros en sus puertos debido a su impacto ambiental y social?

Respuestas 1. *Parásitos* (Corea del Sur). **2.** Donó su fortuna en vida. **3.** Benjamin Franklin. **4.** Ciudad de México. **5.** Japón. **6.** Sí (para proteger mejor el cuero cabelludo de los rayos UV). **7.** La máquina de escribir. **8.** El Carnaval de Río. **9.** Alcohol (alcohol metílico en concreto). **10.** Unos 0 grados centígrados. **11.** Sherlock Holmes. **12.** Islas. **13.** Natación. **14.** Un elefante. **15.** Venecia.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

CITAS CITABLES



Ingenio y sabiduría de nuestros archivos



El poder es sujetar en la mano el temor de alguien más y mostrárselo.

—Amy Tan, ESCRITORA
ABRIL DE 2002

El humor es muy cercano a ese gran fuego que es la verdad.

—E. B. White, ESCRITOR
ENERO DE 1990

Un caballero no querrá insultarme, y quien no sea un caballero no podrá hacerlo.

—Frederick Douglass,
ABOLICIONISTA
AGOSTO DE 1940



Ser macho no prueba mucho.

—Zsa Zsa Gabor,
ACTRIZ
DICIEMBRE DE 1980



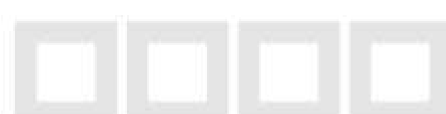
La felicidad compensa con altura lo que le falta de largo.

—Robert Frost,
POETA
MARZO DE 1959

No uso solo todo mi cerebro, también pido prestado.

—Woodrow Wilson,
EX PRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS
FEBRERO DE 1963

FOTOGRAFÍAS: (TAN) JEAN BAPTISTE LACROIX/GET TY IMAGES; (GABOR) GRAPHIC HOUSE/GETTY IMAGES; (FROST) HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES



PRÓXIMO MES



EUROPEA DEL AÑO

Si paro ahora, nada cambiará

Sviatlana Tsikhanouskaya, exiliada de Bielorrusia, se ha atrevido a luchar contra un dictador brutal.

FOTOGRAFÍA: ©NURPHOTO/ GETTY IMAGES/ NURPHOTO

Un plan de mantenimiento para tu cuerpo

De la cabeza a los pies y de dentro afuera, una guía para envejecer bien.

DRAMA EN LA VIDA REAL

La gran huida en globo

Dos familias de Alemania del Este en busca de una vida mejor en Occidente vuelan hacia la libertad.

Los perros que huelen el cáncer

El olfato canino es una maravilla que podría ayudar a salvar millones de vidas.

ÚLTIMA RISA

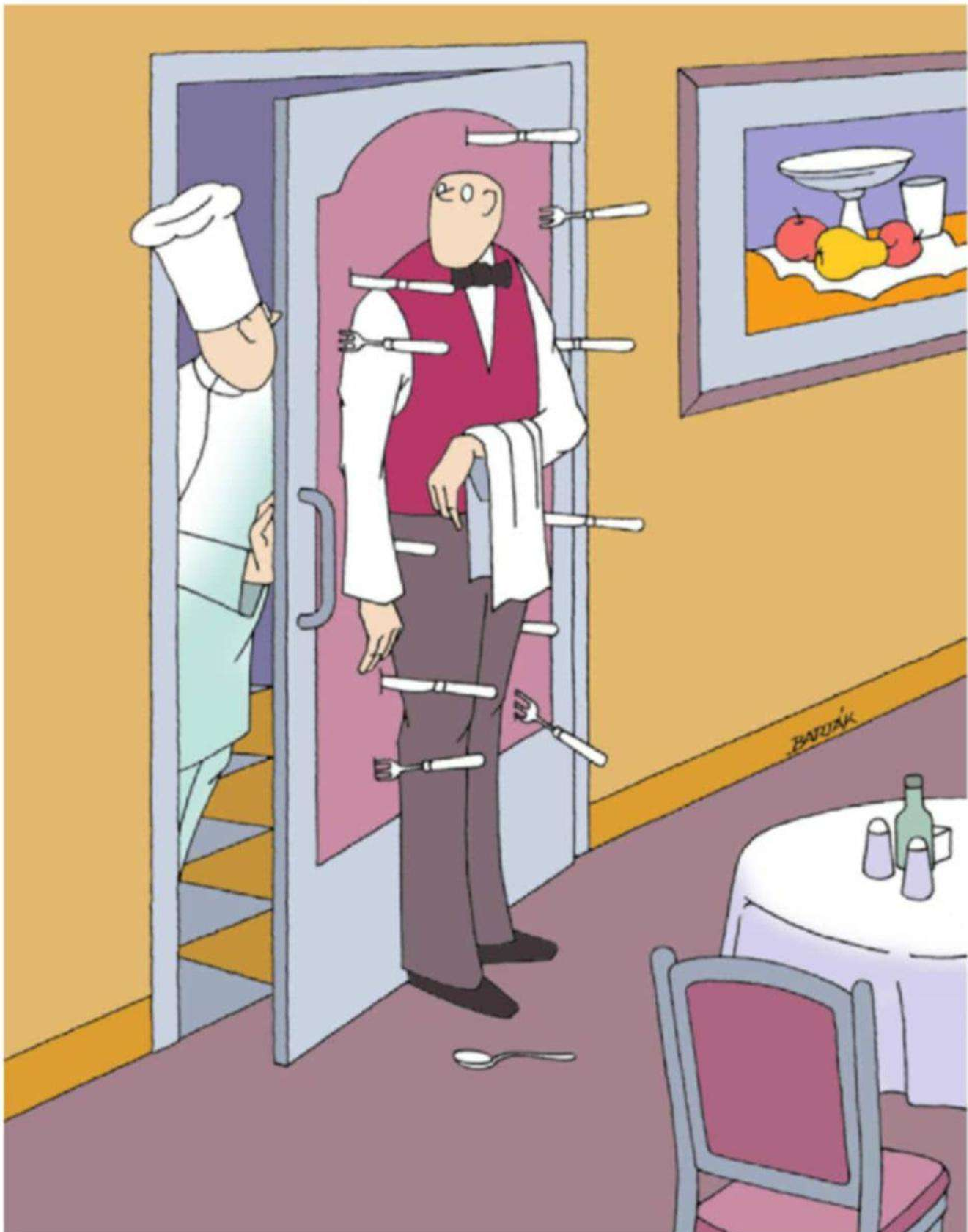


ILUSTRACIÓN: *Miroslav Barták*

¡Disfrute de unos pies descansados y "calentitos" las 24 horas del día!

ZAPATILLAS

Gel Confort

¡OFERTA. ESPECIAL!

ANTES ~~45€~~

AHORA 30€

¡No hay nada tan agradable como calzarse en invierno las **Zapatillas Gel Confort!** Cómodas y beneficiosas para la salud, gracias a su plantilla con **núcleo de auténtico gel**, se adaptan al pie proporcionándole el máximo confort y actuando como amortiguador, para **reducir el impacto en las articulaciones y relajar la zona lumbar, aliviando molestias y dolores.**

Además, su cálido **tejido** con suave pelo en el tobillo y su **suela antideslizante de goma**, las convierte en el calzado perfecto **tanto fuera como dentro de casa.**

Sin duda, deslizar sus pies en las **Zapatillas Gel Confort** es todo un placer.

CÓMODAS Y LIGERAS

FÁCIL DE PONER: CON CREMALLERA

ANCHO PERFECTO PARA PIES Y TOBILLOS

TACÓN SALUDABLE

100% FLEXIBLES

SUELA DE GOMA ANTIDESLIZANTE

100% TRANSPIRABLES

PARA INTERIOR Y EXTERIOR

DISPONIBLES EN TALLAS

36 a 41

CON PLANTILLAS DE AUTÉNTICO GEL

- *Alivian la presión en pies, piernas y zona lumbar*
- *Con efecto revitalizante y "anticansancio"*
- *Reducen el impacto en tobillos y rodillas*



REGALO ESPECIAL PARA LOS LECTORES DE Selecciones READER'S DIGEST



Consiga las Zapatillas **Gel Confort** por solo 30€ *(más 4,95€ de gastos de envío)*

Llame ahora al 902 107 902

GALERIA DEL COLECCIONISTA | Avda. de Manoteras, 50 28050 Madrid

EU01

THE READER'S DIGEST



THIRTY-ONE ARTICLES EACH MONTH FROM LEADING MAGAZINES ⁓ EACH ARTICLE OF ENDURING VALUE AND INTEREST, IN CONDENSED AND COMPACT FORM



FEBRUARY 1922

Portada del primer número de Reader´s Digest